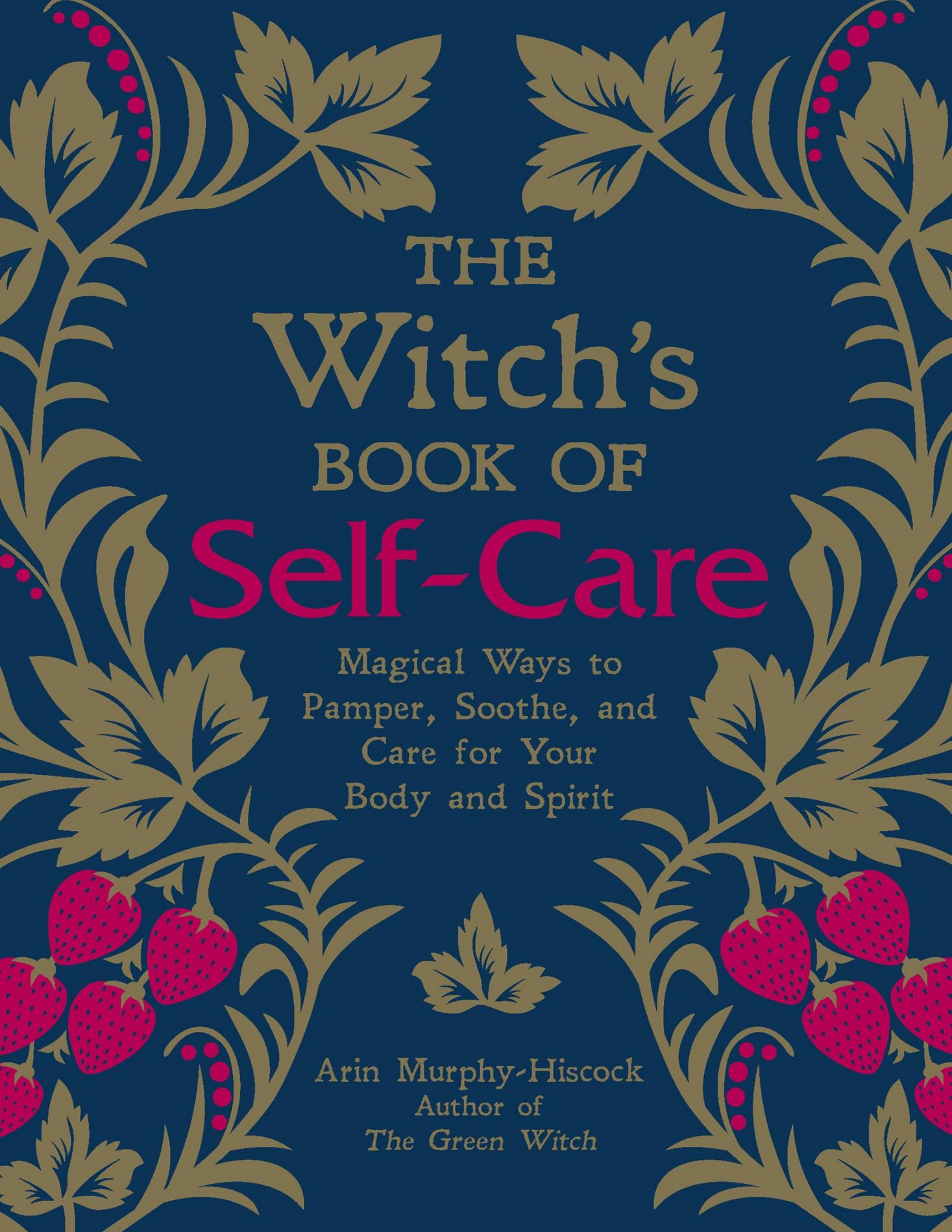
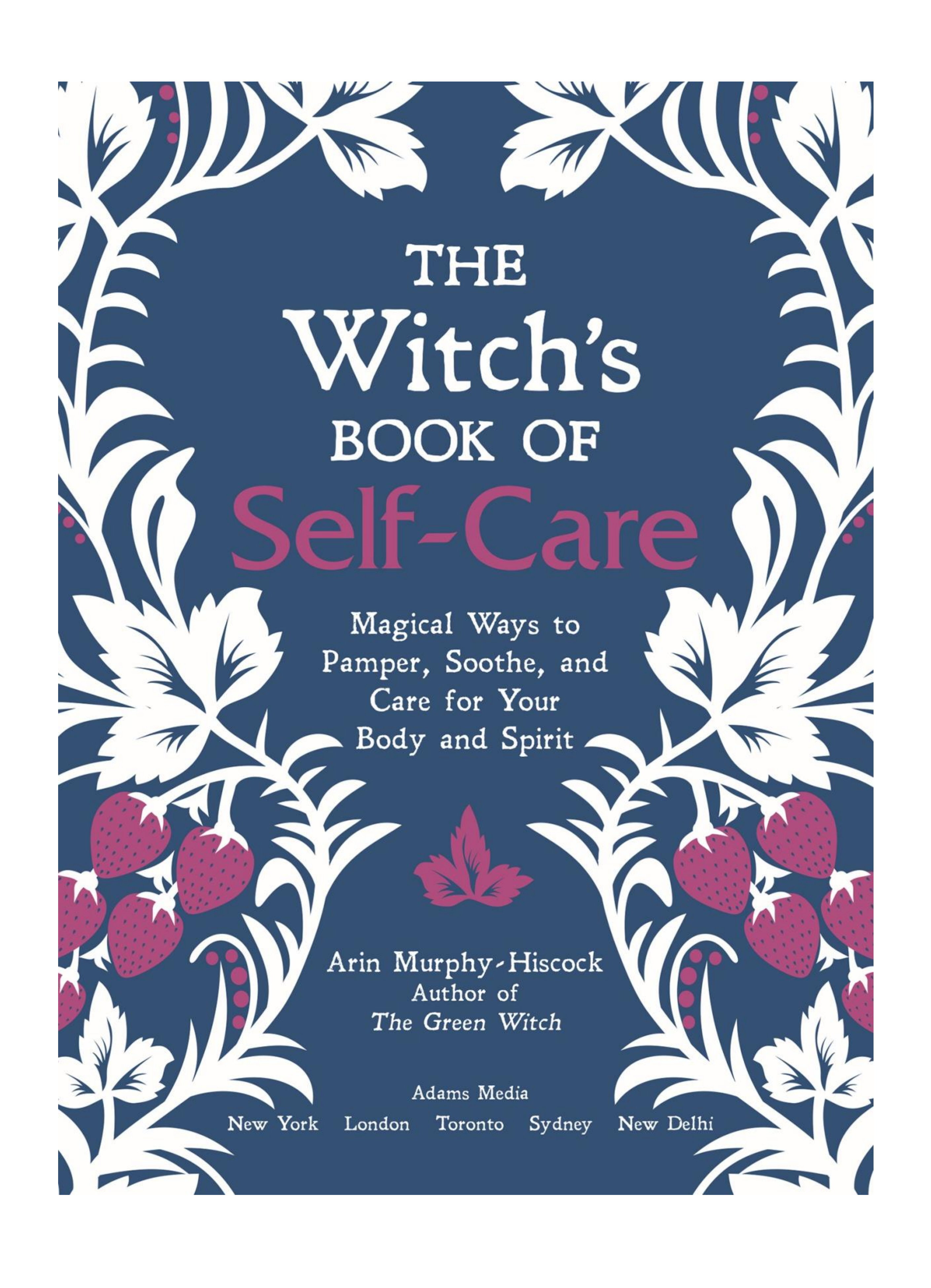


THE
Witch's
BOOK OF
Self-Care
Magical Ways to
Pamper, Soothe, and
Care for Your
Body and Spirit
Arin Murphy-Hiscock
Author of
The Green Witch


THE
Witch's
BOOK OF
Self-Care
Magical Ways to
Pamper, Soothe, and
Care for Your
Body and Spirit
Arin Murphy-Hiscock
Author of
The Green Witch
Adams Media
New York London Toronto Sydney New Delhi



Contenido

Este es para Ceri y Megan, quienes me gritan mucho de manera cariñosa para no esforzarme más allá de mis límites y dejar de sentirme culpable por eso.

necesitando descansos. De vuelta a ustedes, señoras. No podría hacer esto sin ti.

Helados y ruecas para siempre.



Introducción

En su forma más básica, participar en el autocuidado se trata de respeto por uno mismo. El autocuidado se trata de cuidarse a sí mismo, tomar esa posición y declarar que sí, usted es importante, sí importa. El simple cuidado personal es parte de sus esfuerzos por ser la mejor persona que puede ser, una idea que también resuena en la magia. La magia es un socio ideal para el cuidado personal: uno de los principales enfoques de la magia es la curación: la curación del yo, la curación de la tierra, la curación de la humanidad y la naturaleza. En este sentido, la magia y el autocuidado van de la mano.

*El libro del cuidado personal de la bruja*te ayuda a explorar formas de reconectarte contigo mismo, hacer tiempo para ti mismo, aprender a vivir momentos de tu día de manera consciente y honrarte a ti mismo y a tu salud espiritual y emocional. A través del cuidado personal mágico, recurrirá a las energías de los objetos naturales como las hierbas, las piedras y los elementos para cuidarse espiritualmente. Dentro de estas páginas descubrirás actividades para encontrar el equilibrio, recargarte, examinar el comportamiento autodestructivo y transformarlo en un comportamiento más saludable, así como meditaciones diseñadas para ayudarte a ponerte en contacto contigo mismo de nuevo, espiritualmente y de otra manera.

Cuidar su energía, su salud emocional, su salud física y su salud mental son tareas esenciales y todas pueden mejorarse con magia. Ser tu mejor yo es parte de lo que hace que el mundo sea un lugar mejor. Este libro puede ser el primer paso para explorar cómo la magia y el cuidado personal pueden asociarse para apoyarlo en sus esfuerzos por convertirse en la mejor versión de sí mismo que puede ser.



Capítulo 1

Cuidado personal y magia

*Autocuidado*es una palabra de moda en estos días. Pero al igual que las representaciones mediáticas de la magia, las representaciones del autocuidado pueden resultar confusas. ¿Qué constituye exactamente el autocuidado? ¿Conseguir un mani-pedi o un bolso nuevo es realmente un cuidado personal? Y si no, ¿qué es? En pocas palabras, el cuidado personal es cualquier actividad que realiza deliberadamente para cuidar su salud mental, emocional o física.

La magia encaja perfectamente con el concepto de autocuidado porque la magia se trata de escuchar lo que hay dentro de ti y los mensajes que la Divinidad y la naturaleza tienen para ti. Estar en el momento de esta manera te abre a un mundo íntimo de información que apoya tu bienestar. La magia y el cuidado personal son excelentes socios en el camino hacia una vida equilibrada y plena.

Este capítulo explorará no solo qué es el autocuidado y algunos de los estereotipos dañinos del autocuidado, sino que también le brindará algunos antecedentes sobre las técnicas mágicas que usará y explorará en los capítulos posteriores de este libro.

Los objetivos del cuidado personal

Los objetivos del autocuidado son simples:

- Mente sana
- Cuerpo sano

◆ Espíritu sano

El objetivo del cuidado personal no se trata solo de darse un respiro. Se trata de aprender a identificar sus necesidades escuchando su mente, cuerpo y espíritu. Y no solo las necesidades a largo plazo, sino también las necesidades inmediatas, las necesidades que tienes en este mismo momento.

¿Qué tan difícil puede ser escucharte a ti mismo? Particularmente difícil, aparentemente, porque un porcentaje asombroso de la población tiene dificultad para dormir, problemas de ansiedad, depresión y un sentimiento continuo de fracaso.

Cuidar de sí mismo es más que introducir alimentos y asegurarse de tener un techo sobre su cabeza. Significa tratarte a ti mismo con la amabilidad que extiendes a todos los que te rodean. Significa apoyarse a sí mismo de la misma manera que apoya a las personas que ama.

> Las mujeres en particular luchan con este problema de autocuidado, aunque no es un problema exclusivo de las mujeres. Se socializa a las mujeres para que se preocupen por las personas que las rodean al negar o minimizar sus propias necesidades. Esto conduce a un borrado de la autoestima y a un aplazamiento constante del rejuvenecimiento o al tratamiento de las propias necesidades de apoyo y crianza de la mujer. Esto, a su vez, puede provocar ira y resentimiento.

El cuidado personal significa considerarte una persona valiosa y presentarte como valioso, capaz y merecedor. En otras palabras, el autocuidado busca corregir un desequilibrio que se desarrolla cuando no te cuidas adecuadamente, ya sea por falta de atención o por elección.

El cuidado personal tampoco tiene por qué implicar empresas grandes y ostentosas. De hecho, el cuidado personal funciona mejor si lo hace en pequeñas dosis regulares, porque le ayuda a evitar que llegue a un nivel en el que necesite desesperadamente algo grande para tener un impacto en cómo se siente. Este tipo de autocuidado incremental también es beneficioso porque los pequeños gestos no toman mucho tiempo, por lo que hay menos sensación de robar tiempo a otras responsabilidades oa otras personas. Puede ayudar a evitar la sensación de egoísmo que a veces acompaña a las actividades de cuidado personal.

A menudo, el egoísmo está en la raíz de los estereotipos del cuidado personal. El trabajo mágico está excelentemente preparado para combatir este sentimiento, porque generalmente funciona en un nivel interno invisible donde otros no pueden juzgar.

Magia como cuidado personal

Uno de los enfoques principales de la magia es la curación: la curación del yo, la curación de la tierra, la curación de la humanidad y la naturaleza. En este sentido, la magia y el autocuidado van de la mano. El cuidado personal es una forma de mantener su salud, sanar su espíritu y mantener u optimizar su salud emocional, mental y física. La magia ayuda con el autoempoderamiento y el control de su vida, fomentando el enfoque en usted mismo como la mejor persona que puede ser. Todas estas son cosas que resuenan bien con el objetivo general del cuidado personal.

La práctica de la magia busca establecer o equilibrar la conexión entre un individuo y el medio ambiente. Si se agrega un aspecto espiritual,

entonces la magia también busca equilibrar o mantener la conexión entre el individuo y lo Divino.

Autocuidado incremental

Hay una tendencia en la gente a decir: “Oh, solo haz ejercicio; su depresión desaparecerá "o" ¡Empiece a practicar yoga y será una persona mucho mejor espiritualmente! "

No es así como funciona el cuidado personal. El cuidado personal es una complicada combinación entrelazada de cientos de pequeños actos y un cambio de actitud. Usar solo uno de los rituales, hechizos o prácticas de este libro no resolverá sus problemas. Pero cada uno te hará sentir un poco mejor y, con suerte, te ayudará a ver que eres digno de cuidarte y mereces tomarte el tiempo y la atención que necesitas. Aunque no haga que su fatiga desaparezca por completo, cuidarse a sí mismo sigue siendo algo valioso. Limpiar una habitación no eliminará su ansiedad, pero hará que la atmósfera sea más saludable y más cómoda, y eso es importante.

Lucha contra los estereotipos del cuidado personal

Los medios de comunicación promueven "soluciones" de autocuidado en forma de días de spa y terapia de compras. Es frustrante, porque estas soluciones asumen que usted es de cierta clase con ciertas opciones disponibles para usted. Suponen que tiene ingresos disponibles; asumen que usted desea activamente estas cosas y se niega a sí mismo por alguna razón; y asumen que

tiene tiempo para participar en estas actividades, incluso como un regalo.

Estas sugerencias de los medios también asumen que participar en este tipo de actividades llenará un vacío en su vida, lo que implica que de alguna manera no es normal si participar en una no llena el vacío en su corazón. ¡Armarse de valor! La visión de los medios sobre el autocuidado no tiene por qué alinearse con su sentido de autocuidado… y, de hecho, probablemente sea más saludable si no lo hace.

Culpabilidad por el cuidado personal

Otro estereotipo de autocuidado es el de alguien que descansa perezosamente en un sofá comiendo chocolate e ignorando las tareas del hogar. Este estereotipo es dañino en el sentido de que sugiere que tomarse unos minutos para usted mismo entre tareas es decepcionar a un "todo el mundo" no especificado de alguna manera. Implica que si no está completamente inmerso en el manejo de las cosas, está fallando de alguna manera. Este es uno de los estereotipos más dañinos asociados con el cuidado personal, porque le dicen que no se está tomando las cosas lo suficientemente en serio si no siempre está trabajando para el beneficio de alguien que no sea usted mismo. Te dice que si te tomas un momento para ti, deberías sentirte culpable.

Si bien puede ser terapéutico posponer algo, postergar o ignorar un problema no es cuidado personal; de hecho, es todo lo contrario. Ignorar un problema solo lo convierte en un problema mayor. El cuidado personal implica programar las cosas para que no alcancen el estado de problema e incluye ser amable con su yo futuro al no dejarla en un lío que manejar.

Liberar la culpa

Muy a menudo cargamos con nuestra culpa y la dejamos supurar dentro de nosotros. ¡Esto no es saludable! Liberar la culpa puede ser muy útil para aprender a priorizar el cuidado personal. Utilice el siguiente ritual para soltar parte de su culpa y permítase sentir que la carga se aleja de usted.

Ritual para liberar la culpa

Este es un ritual ardiente en el que quemas lo que estás tratando de desterrar o liberar. Este tipo de ritual puede ser muy terapéutico cuando intentas procesar recuerdos dolorosos o superar emociones pesadas. Es posible que tenga que realizar este ritual de forma semirregular si tiende a sentirse culpable por diferentes cosas, o si su culpa por algo específico aparece una y otra vez. Hágalo tan a menudo como crea necesario.

Este ritual exige enraizar, centrar y, opcionalmente, trazar un círculo; Si aún no está familiarizado con estas técnicas, consulte las instrucciones más adelante en este capítulo.

Que necesitas:

- Salvamanteles o almohadilla caliente
- Recipiente ignífugo / resistente al calor
- Incienso de incienso y un incensario
- Vela blanca y candelero
- Fósforos o encendedor
- Papel
- Bolígrafo o lápiz

Qué hacer:

1. Centro y suelo. Haga un círculo si cree que lo necesita.
2. Coloque el salvamanteles o almohadilla caliente y el recipiente resistente al calor encima junto al incienso y la vela.
3. Enciende el incienso de incienso. Enciende la vela.
4. Siéntese con los ojos cerrados y piense en su sentimiento de culpa. ¿Con qué está relacionado? ¿Qué lo desencadena? ¿Puedes señalar de qué te sientes culpable? Puede haber sentimientos asociados, como resentimiento, tristeza, vergüenza o ira.
5. Cuando esté listo, escriba estas cosas en el papel.
6. Doble el papel por la mitad o en cuartos para que quepa en el recipiente resistente al calor.

   Sostenga el papel y diga:

   Libero esta culpa al universo.
   Invito a la paz y la serenidad a ocupar su lugar.
   Abre mi corazón a la energía positiva de esta lección
   y apóyame mientras aprendo a cuidarme libremente.
   Gracias por sus muchas bendiciones.
7. Toque la esquina del papel con la llama de la vela. Cuando el papel se enganche, colóquelo en el recipiente resistente al calor y deje que se queme hasta convertirse en cenizas. Deje que el incienso y la vela se consuman.
8. Más tarde, tome la ceniza del papel y tírelo bajo un chorro de agua al aire libre o deje que el viento se lo lleve.

Higiene y cuidado personal

Hygge es un concepto danés que subraya la importancia de centrarse en el disfrute del momento. Se trata de estar presente y permitirse el tiempo y el espacio para reconocer un sentimiento o lo que está sucediendo en el momento presente.

Hygge surgió como resultado de que los daneses necesitaban una forma de afrontar emocional y espiritualmente los inviernos largos, fríos y oscuros. Celebra las pequeñas cosas que hacen que la vida valga la pena, como tazas de té, buenos libros, espacios cómodos, la sensación de seguridad y comodidad, la comida casera y la compañía de amigos. Se basa en la idea de una vida lenta, de bajo estrés y de bajo consumo comercial.

> Hygge es un concepto que encaja casi a la perfección en la práctica mágica. La práctica de la magia se esfuerza por lograr el mismo tipo de serenidad que Hygge. La meditación y la desaceleración para estar en el momento, consciente y reconociendo tu yo auténtico, es una parte fundamental del trabajo mágico. La magia busca mejorarse, fortalecerse y celebrarse.

Hygge sugiere que vivir tu vida puede ser una forma de arte, que es una excelente manera de ver el cuidado personal. No se trata de ostentación; se trata de comodidad y expresión. Se trata de crear un momento especial, no especial en el sentido fuera de lo común, sino en el reconocimiento de que si haces una pausa y te permites reconocer y conectarte con ese momento, por pequeño que sea, te darás cuenta de que cada momento puede ser especial solo porque es tuyo y lo has reconocido como tal.

Parte del cuidado personal es permitirse el permiso de tener esos momentos y disfrutarlos. Se le anima a hacer una pausa y reconocer el momento, ya sea bueno o malo. Ese momento de reconocimiento refuerza la idea de que vale la pena el tiempo. También valida sus sentimientos, lo que puede reducir el estrés general. En lugar de ignorar tus sentimientos en una loca carrera para seguir adelante, esos momentos de reconocerte a ti mismo

sin juzgarte brindan una forma saludable de tranquilizar a tu subconsciente de que se le permite tener estados de ánimo. No tiene que estar "activo" o "encendido" todo el tiempo. De hecho, no debería ser así. Todos y todo necesitan tiempo de inactividad.

La importancia de ser auténtico

En el fondo, la idea de ser auténtico significa:

- Averiguar quién eres
- Aceptarte a ti mismo
- Ser sincero contigo mismo

¿Suena fácil? Tal vez no.

A menudo, el ajetreo y el bullicio de la vida diaria es una forma de mantenernos distraídos y ocupados para no hacer una pausa y mirarnos a nosotros mismos y ver quiénes somos realmente. Hacer una pausa para mirarse bien a sí mismo puede resultar intimidante. ¿Qué pasa si no eres la gran persona que crees que eres?

A veces, el cuidado personal es difícil porque significa enfrentar cosas que preferirías fingir que no existen. El autoexamen es incómodo. Requiere un nivel de honestidad que quizás no se sienta preparado para manejar. Puede tener miedo de admitir que ha sido usted quien se está saboteando a sí mismo, a sabiendas o sin saberlo, o puede estar aterrorizado de reconocer que necesita tomar medidas enérgicas contra su autodisciplina para ser lo mejor que pueda. El cuidado personal significa reconocer que eres débil en algunas áreas. Significa que tiene más agencia y control sobre su vida de lo que se siente cómodo aceptando.

Pero solo piensa: si admites que tienes áreas débiles, sabes en qué trabajar y sabes qué partes de ti necesitan más amor y cariño. Si acepta la responsabilidad de ser lo mejor que pueda, puede tomar mejores decisiones con respecto a su autocuidado.

Prueba esta afirmación: "Honro mi verdadero yo".

Vivir como tu yo auténtico significa seguir un camino muy individual. Nadie más puede vivir como tú. Es una búsqueda única. Sí, es difícil aislar tus propios valores y, a veces, más difícil vivir de acuerdo con ellos cuando podría ser mucho más fácil permanecer ignorante y fingir que estás bien. Pero cuidar de un yo que no es auténtico es como llenar un balde que gotea. Nunca puedes llenarlo porque no está completo. El cuidado personal significa valorar todas las partes de ti, no solo algunas de ellas (sí, incluso las partes que todavía necesitan trabajo). Si pretendes ser alguien que no eres, ¿cómo puedes ser realmente feliz? Si no estás siendo auténtico, ¿cómo puedes sentir compasión por ti mismo?

Vivir de forma auténtica puede que no sea fácil, pero es gratificante. A continuación, se incluyen algunas cosas a tener en cuenta:

- Equilibre lo que siente y / o necesita con sus acciones.
- Tomar decisiones basadas en valores será más saludable a largo plazo que tomar decisiones basadas en la conveniencia o la opinión popular.
- Defiéndase a sí mismo y sus necesidades o deseos.
- No se deje llevar por la necesidad de ser aprobado o querido por los demás. La aprobación es una droga poderosa, pero

estar contento con sus elecciones basadas en valores es más saludable para su espíritu y sentido de sí mismo.

Ser abiertamente auténtico puede resultar intimidante. ¿Qué pasa si te abrazas a ti mismo como realmente eres, con debilidades y defectos y todo ... solo para ser rechazado por otras personas? El miedo es un poderoso elemento de disuasión. El miedo al fracaso, al rechazo oa la soledad puede combinarse con el miedo a perderse algo, creando una maraña de ansiedad y una sensación de no tener el control de nada. Sin embargo, recuerde que vivir con autenticidad desarrollará su sentido de confianza y fortaleza, lo que a su vez se mostrará en su energía personal.

> La autora Brené Brown habla sobre cómo cultivar la capacidad de ser imperfecto en The Gifts of Imperfection. Aceptar que eres imperfecto y que aún así vale la pena cuidarlo es una práctica valiosa en tu caja de herramientas de autocuidado.

Por mucho que el autoexamen puede dar miedo, ignorarlo solo crea un tipo diferente de estrés, estrés evitable, por cierto. Tome la decisión de superar el estrés y participar en la autorreflexión en lugar de estar a merced del estrés que surge de postergar o ignorar algo. Estar en control. (Consulte el ejercicio Autenticidad: un hechizo para ayudar a reconocer su verdadero yo, en el Capítulo 2).

Técnicas mágicas para el cuidado personal

Este libro propone una variedad de técnicas mágicas para usar en su práctica de cuidado personal. La mayoría de ellos son fáciles y accesibles, y otros piden compras menores de hierbas o piedras. Las piedras no necesitan ser enormes; incluso una piedra pequeña posee energía natural a la que puede recurrir para ayudar a sostener la suya. La mayoría de las hierbas se pueden encontrar en una tienda de comestibles. Algunos se pueden utilizar en forma de aceite. Los aceites esenciales pueden parecer costosos, pero están concentrados y duran mucho tiempo si se almacenan adecuadamente lejos de la luz. Estas son algunas de las técnicas mágicas que explorará a lo largo de este libro.

Visualización creativa

¿Te llamaron por soñar despierto o por tener una imaginación hiperactiva cuando eras niño? La visualización creativa es una técnica que utiliza sus poderes de imaginación y concentración para crear una imagen de la realidad para la que está trabajando. Es más enfocado que soñar despierto y requiere que crees lo que estás visualizando con cuidado. Básicamente, al visualizar una situación potencial y prestarle energía, la estás alimentando y dándole más poder.

La visualización creativa también funciona de forma negativa. Es por eso que necesitas atraparte en el acto si tu mente se desvía por la tangente imaginando algo terrible. No querrás darle a un resultado negativo más poder o combustible del que ya posee.

Meditación

La meditación ofrece a tu mente un descanso al permitirle desconectarse de la conmoción constante del mundo que te rodea.

Tiene beneficios físicos, como disminuir la frecuencia cardíaca y disminuir la presión arterial. Mentalmente, mejora la concentración y contrarresta el estrés, la depresión y la ansiedad, además de combatir el pensamiento negativo recursivo. Emocionalmente, la meditación fomenta la autoaceptación y el optimismo. Espiritualmente, fomenta la calma, la serenidad y una sensación de paz y armonía con el universo.

Los tipos de meditación explorados en este libro incluyen meditación de atención plena y meditación de respiración, ambas prácticas muy simples que fomentan el autocuidado.

Ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración le permiten prestar atención a lo que de otro modo sería una función autónoma. Para una función autónoma, es impresionante la cantidad de mejora que puede lograr con un poco de atención al proceso.

Al tomar el control de su respiración, puede afectar la profundidad y el ritmo de su ingesta y liberación de oxígeno. A su vez, eso puede beneficiar su función cerebral, su frecuencia cardíaca, la salud de su cuerpo en general y más. Los ejercicios de respiración también pueden cumplir una doble función como meditación.

Magia a base de hierbas

¿Cuál es la diferencia entre magia herbal y herboristería? La herboristería funciona a nivel medicinal. La magia trabaja con las energías de la planta. Los dos no son mutuamente excluyentes. Por ejemplo, hay recetas de té en este libro que incorporan tanto la magia de las hierbas como la herboristería medicinal. Sin embargo,

principalmente, las energías de las flores, los arbustos, las hierbas y los árboles se utilizan para apoyar y fomentar el autocuidado de forma mágica en lugar de hacerlo con fines medicinales para el cuerpo físico.

La magia de hierbas se puede utilizar en aromaterapia, incienso, aceites, popurrí, bolsitas, polvos, amuletos y como técnica mágica de apoyo para otros tipos de magia.

Vela Magia

Además de que las velas proporcionan una excelente manera de crear un ambiente acogedor, la magia de las velas es simple y serena. Puede ser tan simple como encender una vela y disfrutar de la belleza de la llama y el aroma, o puede ser más complicado, involucrando tallar palabras en la vela o perforar agujeros en la cera, que luego llenas con hierbas y / o aceites. . Las velas brindan una manera fácil de cuidar de uno mismo; no es necesario invertir en costosos, aunque buscar las opciones más baratas a menudo significa que puede terminar con velas mal hechas que arden de manera desigual, humean y dejan un desordenado hollín negro en las paredes.

También puede comprar sus propios ingredientes y suministros y disfrutar enrollando, mojando o vertiendo sus propias velas, lo que le permite agregar hierbas secas en polvo y aceites a las velas a medida que se hacen.

Aquí hay algunos consejos para velas:

- Compre una caja de cualquier tamaño de frascos Mason (o cómprelos cuando los vea en las tiendas de segunda mano) y

utilícelos como candelabros, ya sea para velas de té o pilares. Ata un poco de cinta o rafia alrededor de cada frasco para darle un encanto rústico. (Asegúrese de que la cinta o la rafia no estén demasiado cerca de la parte superior del frasco para que esté a salvo de las llamas). Cambie los colores de las cintas o la rafia a medida que cambian las estaciones, si lo desea.

- Engrase el interior del fondo del frasco con vaselina o aceite de oliva para ayudar a evitar que la vela se pegue al fondo una vez que haya terminado de arder.
- Utilice siempre un apagavelas adecuado para apagar la llama en lugar de tratar de apagar la llama para evitar salpicaduras de cera.
- Busque velas de soja o velas con un alto porcentaje de cera de abejas. No solo se queman más limpiamente, sino que también liberan menos químicos dañinos al aire y es probable que se fabriquen en mejores condiciones de trabajo.
- Practique seguridad contra incendios sensata alrededor de velas. No los deje desatendidos y asegúrese de que no haya nada inflamable a su alrededor.

Magia de cristales y gemas

Al igual que las velas, los cristales y otras piedras pueden ser una parte pasiva de su autocuidado, o pueden tomar una parte más activa si los carga o los programa para que dirijan sus energías hacia un propósito específico. Los cristales y las piedras son pequeñas baterías fabulosas con energía nativa a las que puedes acceder fácilmente. Por lo general, son lo suficientemente pequeños como para guardarlos en un bolsillo o bolso, o puede encontrar joyas

engastadas con piedras que se alineen con su objetivo deseado. Las piedras también son reutilizables; déles una buena limpieza (consulte las instrucciones de limpieza / purificación más adelante en este capítulo), y estarán listos para continuar.

Fundamentos mágicos

El objetivo principal de este libro no es enseñar los conceptos básicos de la práctica mágica. Sin embargo, con el fin de dar a todos un campo de juego nivelado, lo que sigue son algunas técnicas básicas básicas a las que se recurrirá en este libro.

Para una mirada más profunda a las técnicas mágicas, consulte mis libros Power Spellcraft for Life y Solitary Wicca for Life.

Centro y suelo

Esta es una técnica mágica esencial que se relaciona especialmente bien con el cuidado personal. Es una práctica que puede calmar la energía personal agitada, reponer la energía personal baja y crear un sentido de pertenencia, conexión y tranquilidad.

Centro y suelo

Esto es lo primero que debe hacer antes de realizar cualquier tipo de trabajo mágico, para asegurarse de no agotar su energía personal durante el trabajo.

Qué hacer:

1. Cierre los ojos y respire lentamente tres veces.
2. Visualice una luz en el centro de su cuerpo. Lo que consideras el núcleo de tu cuerpo depende de ti; algunas personas lo ubican alrededor del corazón, otras, en el plexo solar o en la parte inferior del abdomen. Lo importante es que tenga sentido para ti como ubicación de tu núcleo.
3. Visualice un zarcillo de luz que crece desde su núcleo hacia el suelo. Míralo llegar a través de la superficie, profundamente en el núcleo de la tierra. Visualice su zarcillo de energía encontrándose con la energía de la tierra. Extrae parte de la energía de la tierra hacia arriba por ese zarcillo como si fuera una pajita, llevándola a tu cuerpo. Deja que la energía de la tierra te llene.
4. Si está cansado o tiene poca energía, puede usar esta energía terrestre para reponerse o reequilibrarse.
5. Si estás nervioso o lleno de energía extra que te pone nervioso o voluble, una vez que hayas conectado tu energía a la de la tierra, visualiza parte de tu energía personal sangrando para ser absorbida por la tierra.

Este proceso puede ser más fácil de visualizar si imagina que la energía de la tierra es de un color diferente al de su energía personal.

Círculos

Un círculo mágico es una barrera de energía creada para delinear un espacio sagrado en el que adorar, un contenedor creado para proteger lo que está adentro o para mantener afuera la energía no deseada, y proporciona una forma de recolectar energía enfocada mientras se eleva antes de que se libere. hacia una meta. Es posible que no siempre necesite un círculo, pero

cómo lanzar uno es una buena técnica que debe saber porque el círculo también puede funcionar como un escudo personal para protegerse de la energía negativa.

Lanzar un círculo

Aquí se explica cómo lanzar y derribar un círculo mágico.

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Extrae energía de la tierra hacia tu núcleo y déjala fluir por el brazo de tu mano dominante.
3. Imagina la energía terrestre fluyendo de tus dedos. Apunte su mano hacia un lado y gire lentamente en su lugar o camine alrededor del perímetro de su espacio, visualizando la energía fluyendo como una cinta para rodear su área de trabajo. Termine el círculo visualizando la cinta de energía que se encuentra con el otro extremo con el que comenzó.
4. Una vez que el anillo de energía esté completo, visualice la energía que se extiende hacia arriba para formar paredes y luego continúa en una cúpula sobre su cabeza. Visualice un hemisferio similar debajo de usted, de modo que la energía lo rodee como una esfera completa.
5. Cuando su trabajo esté completo, visualícelo al revés. Observa que las medias esferas de arriba y de abajo retroceden hasta convertirse en la simple cinta de energía que te rodea. Luego, apunte con la mano al lugar donde comenzó y terminó el círculo y tracéelo al revés, imaginando la energía fluyendo de regreso a su mano y subiendo por su brazo hasta su centro. Asegúrese de permitir que fluya más allá de su núcleo y por su conexión a la tierra para permitir que se reincorpore a la energía terrestre de la que provino.

Espacio sagrado

El espacio sagrado es el espacio dedicado a tu mejor yo. Un círculo mágico creado para separar un poco del mundo cotidiano es una forma de espacio sagrado temporal, pero el espacio sagrado también se puede crear con la intención de otras formas. Esta es probablemente la técnica que utilizará con mayor frecuencia en la búsqueda del cuidado personal.

Los métodos para crear un espacio sagrado pueden incluir:

- Encender una vela e incienso dedicados a ese propósito.
- Rociar agua bendita (hecha agregando una pizca de sal a una taza de agua) alrededor de un área.
- Esparcir hierbas.
- Bendición de un área con los cuatro elementos (tierra, aire, fuego y agua). Una forma sencilla de hacer esto es usar incienso, que representa el fuego y el aire, y el agua bendita, que representa la tierra y el agua.

Objetos de limpieza / purificación

Antes de usar objetos en magia, siempre es una buena idea limpiar su energía. La energía tiende a acumularse en los objetos, especialmente en los que son manipulados por personas. Es posible que haya programado algunos elementos para realizar un trabajo energético específico, como absorber la negatividad o proteger o atraer algo hacia usted. Al final de su propósito, es una buena idea pasarlos por un lavado mágico para limpiarlo la próxima vez que lo necesite.

No te preocupes; limpiar algo no eliminará la energía innata de un artículo. En otras palabras, no necesita preocuparse por borrar la capacidad del cuarzo transparente para proporcionarle energía o la capacidad de la obsidiana para protegerlo de la negatividad.

Aquí hay algunas formas diferentes de limpiar algo mágicamente:

- Coloque el artículo a la luz del sol o de la luna durante aproximadamente 24 horas. Coloque un pequeño espejo debajo para aumentar la eficiencia de la purificación.
- Coloque el artículo en un recipiente con sal. Advertencia: no haga esto con elementos metálicos, ya que pueden corroerse. Esto funciona mejor con piedras y cristales.
- Coloque el artículo en un plato de arena o tierra y cúbralo ligeramente. Envuelva el artículo en un paño ligero primero, si lo desea.
- Pase el artículo a través del humo de sándalo, incienso o incienso de mirra. (Consulte el Capítulo 5 para conocer las recetas de incienso).
- Sostenga el artículo en sus manos, o sostenga sus manos sobre él con las palmas hacia abajo. Centro y tierra, luego extrae energía de la tierra. Imagínelo fluyendo hacia sus manos y rodeando el objeto. Di: “Con esta energía te limpio; con esta energía estás libre de toda energía externa. Que sea así ".

Consciencia

La atención plena no es tanto una técnica como un aspecto importante de la práctica mágica. Mindfulness es estar en el momento, permitiendo que cualquier tarea que estés realizando tenga toda tu atención de una manera relajada, para que estés completamente abierto a la experiencia.

La atención plena es importante en la magia porque estás atado a tu entorno, lo que te impacta. Ser consciente de todo es fundamental para poder elegir lo que desea utilizar en su trabajo mágico. También es importante porque necesita poder diferenciar entre energía buena y mala (o de apoyo y no apoyo).

Extender la mano y ser capaz de sentir lo que te rodea requiere una curiosa combinación de concentración y liberación. Consulte los ejercicios de conciencia y sensoriales en el Capítulo 2 para trabajar en la práctica de la atención plena.

Diario mágico para el cuidado personal

Llevar un diario es una práctica terapéutica. También es una parte valiosa de la magia de trabajo. Mantener registros de su trabajo le permite consultar notas sobre mezclas de hierbas o incienso, tiempos, éxitos y fracasos, orígenes de ideas, referencias y experimentos con energías de diversos suministros y componentes. Asociar o unir los conceptos de un diario de autocuidado reflexivo y un diario mágico en la búsqueda del cuidado de uno mismo tiene sentido.

> Tendrás más de un diario mágico y / o de cuidado personal en tu vida, así que no te dejes atrapar por encontrar el diario perfecto que dure para siempre. Cualquier diario o cuaderno en blanco que sea bonito y te haga feliz o relajado al mirarlo es genial.

¿Ya lleva un diario mágico, registrando su trabajo energético, hechizos y rituales? Decide si quieres tener un diario de autocuidado por separado o si vas a usar tu diario mágico existente para ese propósito. Haz lo que te parezca mejor. Siempre puede comenzar de una manera y cambiar más tarde si su elección inicial no funciona para usted.

Un consejo para un diario de cuidado personal: pegue un sobre en la contraportada o use cinta washi para pegar la parte inferior y los lados de las dos últimas páginas para abrir un bolsillo en la parte superior. Esto le permite mantener cosas sueltas en él.

Los siguientes rituales le ayudarán a comenzar con su práctica de llevar un diario. La primera es una técnica simple para bendecir su nuevo diario de cuidado personal. El segundo establece las condiciones óptimas para permitir una sesión productiva de diario.

Dedicación al diario de autocuidado

Antes de comenzar a usar nuevas herramientas, es una buena idea limpiarlas y bendecirlas o dedicarlas a su propósito previsto. Este ritual requiere una vela e incienso que se utilizarán para sus futuras sesiones de diario de autocuidado, así como para esta bendición inicial. ¿Por qué no empezar a usar también una pluma nueva? Guárdelo solo para usarlo con su diario de cuidado personal.

Que necesitas:

- Vela de un color que asocie con claridad y autorreflexión (algunas sugerencias: blanco, azul pálido, amarillo pálido) y un candelabro
- Incienso de su elección (sugerencias: sándalo, incienso, lavanda, jazmín) y un incensario

- ◆ Fósforos o encendedor
- ◆ Nuevo cuaderno
- ◆ Bolígrafo
- ◆ Marcadores, pegatinas, cinta washi, etc. (opcional; consulte las instrucciones)

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Enciende la vela y el incienso. Siéntese o párese de manera relajada, con los ojos cerrados y déjese estar en el momento durante un minuto más o menos.
3. Tome el cuaderno y páselo por encima de la vela, luego a través del incienso, diciendo: "Te limpio de energía negativa". Repite con el bolígrafo.
4. Sostenga el libro y cierre los ojos. Respire lentamente unas cuantas veces. Decir:

   Que este libro me anime a valorarme, a
   cuidarme como merezco ya celebrarme.
   Es mi amigo y mi apoyo. ¡Que así sea!
5. Escriba esto (o una bendición de su propia creación) en la primera página del diario. Decóralo como más te guste con rotuladores, pegatinas, cinta washi… lo que sea que te haga sentir cálido y feliz cuando lo mires.

Consejos:

- ◆ Puede usar una serie de velas pequeñas o puede dedicar una vela de pilar grande a sus sesiones de diario. Si hace lo último, puede perforar agujeros en la parte superior de la vela y verter aceite esencial en ellos con cuidado o cargarla con hierbas en polvo para agregar sus energías a la experiencia. (Consulte el proyecto de la vela del pilar de mejora de la energía en el hogar en el capítulo 5.)

- Si está usando incienso en barra, no tiene que dejar que se queme una barra entera cada vez que lo enciende. Si ha terminado antes de que termine la varilla de incienso, simplemente aplíquela suavemente en el incensario y deslícela nuevamente en el paquete para la próxima vez. O parta uno por la mitad y use solo la mitad a la vez. Experimente y vea qué funciona para usted.

Ritual de marco de diario

El uso de rituales mágicos es una forma de diferenciar una acción o secuencia del mundo cotidiano. La repetición de una determinada secuencia de acciones también le permite familiarizarse con lo que sigue en la secuencia. En el caso de este marco, entrena su mente para deslizarse rápidamente hacia el espacio mental tranquilo que es ideal para llevar un diario reflexivo.

Este marco está diseñado para permitirle deslizarse en el estado de ánimo óptimo para los diversos ejercicios de llevar un diario a lo largo del libro. ¿Por qué no preparar una taza de té para acompañarlo o servirse algo refrescante?

Este marco requiere una vela e incienso de su elección, preferiblemente en colores y aromas que asocie con la paz y la claridad. Use la misma vela e incienso para su sesión de diario de cuidado personal cada vez. El entorno familiar actuará como un disparador para ayudarlo a alcanzar un estado relajado y autorreflexivo cada vez más fácilmente. También puede utilizar un incienso de meditación aquí (consulte el Capítulo 5).

Que necesitas:

- Su vela de diario en un candelabro (consulte anteriormente en este capítulo)
- Su diario de incienso y un incensario (ver anteriormente en este capítulo)

◆ Fósforos o encendedor

◆ Su diario mágico de cuidado personal y su bolígrafo (consulte anteriormente en este capítulo)

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Encienda la vela y el incienso, diciendo: “La paz me rodea; Estoy presente en el momento ".
3. Siéntese relajado, con los ojos cerrados y déjese estar en el momento durante un minuto más o menos. Luego, abra los ojos, abra su cuaderno y registre en un diario todo lo que desee registrar.
4. Cuando haya terminado, cierre el libro y diga: “Agradezco al universo las muchas oportunidades que tengo para reflexionar y explorar mi espíritu. Que yo sea siempre bendecido ”.

Consejo:

◆ Intente reproducir el mismo álbum o lista de reproducción de música relajada y meditativa mientras escribe en su diario, para crear aún más la atmósfera de cuidado personal.



Capitulo 2

Autocuidado mental y emocional

Este capítulo se centra en el autocuidado general de su energía personal para ayudarlo a mantenerse en buena forma mental y emocional. Examina las actitudes, las relaciones y cómo mantener un amplio equilibrio en todas las áreas de su vida. Cada una de estas esferas (y las áreas físicas y espirituales de su vida también; véanse los Capítulos 3 y 4) pueden influirse mutuamente y de hecho lo hacen. Si trabaja para mejorar el cuidado personal en un área, eso también apoyará automáticamente otras esferas. El cuidado personal tiene un beneficio en cascada.

Identificar sus metas de cuidado personal

¿Cómo empiezas tu autocuidado? Primero piensa: ¿Para qué vives? ¿Cuál es tu dicha? ¿Qué te hace sentir bien?

Ser capaz de precisar esto es valioso, porque sin metas puede terminar dando vueltas, tratando de sentirse mejor en general, sin abordar la (s) fuente (s) de sus desequilibrios. Identificar sus objetivos de autocuidado significa una aplicación más eficiente y eficaz de su tiempo y energía en su autocuidado. Conocer estos objetivos informa la calidad de su autocuidado y también facilita su compromiso de vivir con autenticidad.

Hacer un tablero de visión de autocuidado (ver a continuación) es una forma de trabajar en el proceso de identificación de sus metas de autocuidado.

Tablero de visión de autocuidado

Un tablero de visión es una colección temática de imágenes, citas y objetos montados en una superficie plana. Cuando crea un tablero de visión y lo coloca en un espacio donde lo ve a menudo, esencialmente termina haciendo ejercicios cortos de visualización a lo largo del día cada vez que lo ve. Consciente o inconscientemente, verlo envía señales a tu espíritu y reactiva la energía que has unido a esos objetivos. La visualización es una herramienta poderosa en el cuidado personal.

Al diseñar un tablero de visión, el enfoque debe estar en cómo desea que sean las cosas. Elija cosas para incluir que provoquen las emociones que desea sentir, que le recuerden la vida que desea tener. Concéntrese más en los aspectos menos tangibles de la vida que desea tener; es agradable desear cosas materiales, pero eso no es de lo que se trata realmente. Su tablero de visión debe motivarlo e inspirarlo a trabajar hacia la calidad de vida que desea vivir.

La creación de su tablero de visión será un proceso único y personal. Lo que use como base para su tablero dependerá de su presupuesto, el espacio que tiene para exhibirlo y sus opciones creativas. Puede usar un tablero de corcho o cartulina de una tienda de manualidades o reutilizar un marco que ya tiene reemplazando el contenido con cartulina en blanco. Incluso podría cortar un trozo de cartulina en una forma específica.

Dedique algún tiempo antes de esta actividad para pensar qué tipo de temas desea representar. Es posible que desee dedicar tiempo a buscar imágenes u obras de arte específicas. También piense si desea que esta placa sea permanente o una evolución continua que refleje cómo cambian sus necesidades de autocuidado. Es posible que desee hacer uno nuevo anualmente y mantener los anteriores para recordar, o puede decidir que la evolución en sí es lo importante.

Que necesitas:

- Una base para su tablero (tablero de corcho, cartulina, etc.)
- Cartulina en blanco
- Bolígrafos o marcadores
- Fotos, recuerdos y baratijas que apoyan o evocan sus objetivos
- Pegamento, cinta adhesiva o chinchetas (según la tabla de base)
- Washi tape, calcomanías, etc. (opcional; vea las instrucciones)

Qué hacer:

1. Reúna sus suministros.
2. Si lo desea, use el Ritual del marco del diario en el Capítulo 1 para prepararse para la actividad, incluida la vela y el incienso, si los usa. De lo contrario, cree un ambiente agradable para trabajar: ajuste la iluminación, ponga música relajante o motivadora, etc.
3. Diseña tu tabla. ¿Quieres espacio entre los objetos de tu tablero o quieres que se superpongan? También decida si quiere llenar el tablero por completo o dejar espacio para cosas nuevas a medida que adquieran importancia en su vida.
4. Escriba una afirmación o una breve lista de objetivos de cuidado personal en la cartulina y colóquela en la pizarra.
5. Organice los elementos alrededor de la afirmación o lista como desee sin adjuntarlos. Cuando haya decidido su diseño, sujete sus artículos al tablero con alfileres, pegamento o cinta adhesiva. Use la cinta washi y las pegatinas, si lo desea, para decorar aún más el tablero de visión.
6. Muestre el tablero de visión de autocuidado en la ubicación elegida.

Afirmaciones

El pensamiento positivo ha recibido muchas críticas por parte de los principales medios de comunicación y los expertos por ser una

forma esponjosa de tratar de lograr un cambio. Al mismo tiempo, sin embargo, los estudios en psicología analizan cómo escuchar una y otra vez conversaciones negativas puede dañar el desarrollo de la psique joven. El diálogo interno negativo puede causar un daño similar. Los patrones de pensamiento pueden afectar su salud. Volver a cablear su cerebro repitiendo algo es fácil de hacer ... simplemente sucede con mayor frecuencia que lo hace de manera involuntaria y negativa. La mente es algo poderoso y está muy abierta a la sugerencia.

Aquí está la cuestión: eres la persona que habla contigo mismo con más frecuencia. Te escuchas hablar más que nadie en el mundo. Así que sé amable contigo mismo.

Nuestro diálogo interno es a menudo muy duro. Es agresivo, condescendiente, intimidatorio, abusivo y francamente cruel. Si alguien le hablara de esa manera a otra persona, se sorprendería, se horrorizaría, tal vez se movería a intervenir. Entonces, ¿por qué no lo reconocemos en nosotros mismos?

Bueno, por un lado, todo es interno, y la mayoría de las veces no nos damos cuenta.

Puede ser muy difícil volver a entrenar tu voz interior para que sea nutritiva. A veces, pensar en sí mismo como un niño puede ayudar. "¿Dolio?" puedes preguntarte. “Parece que lo hizo. Está bien. Duele, pero pronto se acabará. Oye, mira esa bonita mariposa. Me pregunto a dónde va ahora mismo. Así como afirmaría la emoción de un niño y luego ayudaría a redirigir su atención del tema que lo molesta, también puede redirigir su propio enfoque. Hay muchos ejercicios sobre la atención plena en este libro; Trabajar en estar en el momento y dejar que los pensamientos fluyan sin quedar atrapado en ellos es un

entrenamiento que ayuda inmensamente a manejar el diálogo interno negativo.

Las afirmaciones son otra forma práctica y fácil de abordar el diálogo interno negativo. Una afirmación es una declaración positiva que refuerza una meta o circunstancia deseada o que contrarresta algo negativo. Si te das cuenta de que estás criticando algo que dijiste o hiciste, una decisión que tomaste o algo que no hiciste, tómate un momento para despejar tu mente, respira lentamente un par de veces y repite una afirmación como una de estas simples, una ... afirmaciones de oraciones:

- Se me permite cometer errores.
- Tomé una decisión, una entre muchas. Es pasado.
- Lo haré mejor la próxima vez.
-
- Estoy justo donde necesito estar.
- Soy suficiente.
- Tengo el poder de cambiarme y cambiar mi mundo.

¿Decir una oración simple va a cambiar las cosas así? Por desgracia, no es tan fácil. Es la repetición la clave. Al repetir afirmaciones positivas como estas y otras, puede comenzar a reconfigurar su cerebro para que sea más positivo, optimista y seguro.

Si aprende bien escribiendo cosas, escriba su (s) afirmación (es) en su diario de cuidado personal. No use demasiados a la vez; trabaje en dos o tres a la vez, como máximo, luego pase a otro conjunto después de uno o dos meses.

Empezar el día con el cuidado personal

Crear un espacio tranquilo para usted antes de que comience el día en serio es una práctica valiosa que lo ayuda a deslizarse hacia un espacio mental desde el cual abordar su rutina. Si esta rutina no le funciona, modifíquela hasta que se adapte a sus necesidades.

Rutina diaria de cuidado personal de 5 minutos para comenzar el día

Ésta es una versión habitual de esta rutina para el cuidado personal. Para obtener una versión espiritual específica, consulte el Ritual de inicio diario en el Capítulo 4. También puede emparejar los dos para comenzar el día de la mejor manera posible.

Qué hacer:

1. Despierta. Tramo. Posiciones de yoga sugeridas que puede hacer sin levantarse de la cama: niño, cobra, gato / vaca, paloma.
2. Siéntese con las piernas cruzadas y cierre los ojos. Respire profundamente y recorra su cuerpo con la conciencia. ¿Hay algún lugar que duela, que se sienta mal, que pueda necesitar atención adicional hoy?
3. Levantarse. Bebe un vaso de agua con conciencia. Observe la sensación del líquido en la boca, los músculos que se mueven al tragar.
4. Revise mentalmente su horario del día, tal vez mientras toma su primera taza de té o café. Tómate un momento para abrir tu mente y aceptar tus próximas tareas. No entre en detalles sobre cómo los ejecutará; simplemente acepta que están en la lista de cosas por hacer.

5. Elija una afirmación para su día en función de su escaneo corporal físico, su próximo horario para el día y su estado de ánimo general. Afirmaciones como "Soy suficiente", "Afronto los desafíos con gracia" y "Soy tranquilo y capaz" son buenas declaraciones para todo propósito, pero es preferible adaptar su afirmación a sus necesidades.
6. ¡Y ve!

Consejo:

- 5 minutos adicionales para trabajar con su diario de cuidados personales pueden ser un complemento beneficioso para esta lista básica de cuidados personales matutinos. (¡Podría escribir la afirmación diaria que eligió varias veces para ayudarlo a asimilarlo!) Consulte el Ritual de inicio diario en el Capítulo 4 para obtener más ideas.

Autenticidad

El cuidado personal puede ser difícil. Necesita ver quién es realmente para poder cuidarse adecuadamente. Definir las diferentes partes de ti mismo es un gran ejercicio de autoaceptación. El siguiente hechizo te ayudará a descubrir y reconocer todas las diferentes partes de quién eres, y las afirmaciones que siguen te ayudarán a recordar lo genial que es esa persona.

Autenticidad: un hechizo para ayudar a reconocer tu verdadero yo

Aquí hay un hechizo para ayudarlo a comprender quién es usted, para que pueda abrazarse más fácilmente.

Que necesitas:

- Papel
- Lápiz o bolígrafo (o lápices / marcadores de colores; consulte las instrucciones)

Qué hacer:

1. Centro y suelo. Tome algunas respiraciones profundas y lentas.
2. Escribe tu nombre en el centro del papel.
3. Empiece a escribir palabras alrededor de su nombre que reflejen quién es usted, no quién desearía ser; quién eres realmente por dentro. ¿Tímido? ¿Asustado? ¿Melancolía? ¿Adicto? ¿Miedo al rechazo? ¿Te sientes abandonado por amigos que conociste en la universidad? ¿Le preocupa que su supervisor no comprenda su enfoque? ¿Fanático entusiasta de varias franquicias cinematográficas? Escríbelo. Nadie va a ver esto excepto tú. Se preciso. No juzgues. No pongas excusas. Pero no deje de lado las cosas buenas. ¿Haces un delicioso pastel de queso? ¿Es usted un oyente comprensivo? ¿Tiene un excelente sentido del humor? ¿Eres corredor, tejedor, jugador?
4. Sostenga el papel y diga:

Por dentro, más
allá del exterior,
no más
escondites.
Yo soy yo mismo,
Soy suficiente,
valgo el amor.

5. Dobla el papel y deslízalo en tu diario de cuidado personal. Revíselo de vez en cuando cuando sienta que está perdiendo el sentido de sí mismo.

Consejo:

- Escriba un nuevo hechizo de autenticidad varias veces al año, si siente el deseo de hacerlo. Asegúrese de fechar cada uno para que pueda rastrear adecuadamente la evolución cuando los revise. Debería ver los conceptos básicos aparecer una y otra vez. Esos te describen en tu centro.

Afirmaciones de autenticidad

Mantener la autenticidad de quien eres de corazón y de espíritu será un desafío continuo. Cuando sientes que estás empezando a fingir ser otra persona, o cuando estás tomando decisiones porque parecen fáciles en lugar de correctas (todos lo hacemos a veces, pero cuando se convierte en un hábito porque es más simple que la alternativa, es cuando es hora de volver a visitar el hechizo de autenticidad anterior), trabajar con afirmaciones con temas de autenticidad puede ayudarlo a recordar que debe mantenerse en el camino correcto.

Quizás esté nervioso por hacer los cambios que la familia, los amigos o los colegas pueden cuestionar o desafiar. Refuerce su compromiso de ser auténtico utilizando estas afirmaciones para recordarse a sí mismo que tiene derecho a ser quien su espíritu le dice que sea.

Qué hacer:

Estas afirmaciones de una sola oración se pueden escribir, decir en voz alta como parte de la meditación, repetir en su corazón o en voz alta mientras se mira a los ojos en el espejo, escribir en notas adhesivas y publicar en su cubículo, mecanografiar en una

hermosa fuente y se utiliza como pantalla de bloqueo en su teléfono y más. Las posibilidades son ilimitadas.

- Soy válido.
- Soy la persona que deseo ser.
- Soy la mejor versión de mí mismo que puedo ser.
- Libero todas las falsas proyecciones de mí mismo y abrazo mi verdadero espíritu.
- Soy vibrante y creativa.
- Mis acciones y elecciones reflejan mis valores.
- Me siento como en casa en mi corazón y en mi espíritu.
- Honro quien soy.

Consejos:

- ¿Quiere utilizar todas estas declaraciones como parte de una letanía? ¡Ve a por ello!
- Como siempre, modifique estas afirmaciones si siente el deseo de hacerlo y escriba las suyas propias para adaptarlas exactamente a sus necesidades.

Ejercicios de diario

Una excelente manera de recordar que la felicidad está al alcance es enumerar las cosas que le brindan alegría; escríbalos en su diario de cuidado personal. Esto a veces puede ser abrumador o abrumador sin un contexto, por lo que una excelente manera de abordarlo es trabajar con un tema específico. Los siguientes ejercicios de llevar un diario te ayudarán a explorar algunos detalles específicos para darte una idea de tu yo más grande.

Ejercicio de diario: gratitud sensorial

Una forma de sentirse más conectado con el mundo que lo rodea, y de descubrir cómo puede expandir aún más sus métodos de cuidado personal, es explorar su relación con sus sentidos físicos. ¿Qué te trae alegría al usar tus sentidos?

Que necesitas:

◆ Diario de cuidado personal ◆ Bolígrafo o lápiz

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Tómese unos minutos para abrir su mente y pensar en cada sentido por turno. Escriba sus respuestas y luego pase a pensar en el siguiente sentido.
   - ◆ ¿Qué vistas te traen alegría?
   - ◆ ¿Qué sonidos te traen alegría?
   - ◆ ¿Qué aromas te dan alegría?
   - ◆ ¿Qué gustos te traen alegría?
   - ◆ ¿Qué te trae alegría cuando lo tocas?
3. No se censure ni se critique a sí mismo mientras hace sus listas. Nadie va a ver esto más que tú. Si te gusta enterrar tu cara en piel de gatito, escríbelo. Si le gusta el olor de un marcador recién destapado o un fósforo recién apagado, anótelo.
4. Las listas no necesitan ser exhaustivas. Es suficiente enumerar una o dos cosas durante esta ronda.

Este ejercicio de llevar un diario le hace pensar en su relación con sus sentidos de una manera no abstracta. También le ayuda a pensar

en momentos específicos dentro de acciones más amplias. El olor de una cerilla recién apagada es un momento muy específico en el proceso más amplio de encender la cerilla, encender algo con la llama y luego agitar o apisonar la cerilla. Ahora que sabe que el momento específico es algo que le brinda alegría, puede disfrutarlo la próxima vez que encienda y apague un fósforo. Para reconocerlo y apreciarlo plenamente como una sensación agradable, debes estar completamente presente en el momento en que ocurre.

Ejercicio de diario: gratitud estacional

Escribir la gratitud en un diario puede ayudarte a reconocer más oportunidades para practicar el agradecimiento. Al igual que con la alegría, llevar un diario de un tema amplio como la gratitud a veces puede ser abrumador o abrumador sin un contexto, por lo que este ejercicio le ofrece la oportunidad de explorar la gratitud dentro de un contexto estacional. Consulte también el Capítulo 4 para obtener ideas sobre cómo trabajar con energías estacionales para participar en el cuidado personal.

Que necesitas:

◆ Diario de cuidado personal ◆ Bolígrafo o lápiz

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Tómate unos momentos para abrir tu mente y pensar en cada estación por turno. Escriba sus respuestas y luego pase a pensar en la próxima temporada.
   - ◆ ¿De qué estás agradecido en la primavera?

- ¿De qué estás agradecido en el verano?
- ¿De qué estás agradecido en el otoño?
- ¿De qué estás agradecido en el invierno?

3. No se censure ni se critique a sí mismo mientras hace sus listas. Nadie va a ver esto más que tú. Si está agradecido por tener una excusa para quedarse más tiempo adentro durante el invierno, escríbala.
4. Las listas no necesitan ser exhaustivas. Es suficiente enumerar una o dos cosas durante esta ronda.

Consejo:

- Si vive en una ubicación geográfica que no tiene mucha variación entre las estaciones, piense en el calendario anual. Por ejemplo, ¿cómo se reflejan las estaciones en los productos que tiene a su disposición o en las decoraciones de temporada de su ciudad?

Ejercicio de diario: gratitud diaria

Uno de los principios de la magia es que los semejantes atraen a los semejantes. La idea detrás de enumerar las cosas por las que estás agradecido es que te invita a reconocer más bendiciones o cosas buenas por las que estar agradecido. Este ejercicio también es bueno para la salud mental y emocional. Cuando hace una lista de las cosas buenas que sucedieron o las cosas que logró, entonces comienza a validar sus propios éxitos. Es saludable estar orgulloso de pasar el día si fue difícil. ¡Vete!

Al final del día, siéntese con su diario de cuidado personal y escriba estas cosas:

1. Tres éxitos. Tú defines lo que es el éxito. Si se enfrenta a una enfermedad crónica, el éxito puede ser "Me levanté de la cama" o "Desayuné". Tal vez un éxito sea recordar tomar su multivitamínico

o recordar hidratarse lo suficiente como para terminar dos recargas de su botella de agua en el trabajo. La clave es que debes considerarlo un éxito dentro del contexto del tipo de día que tuviste.

2. Tres cosas que te trajeron alegría. Una vez más, puedes definir qué alegría fue ese día en particular. ¿Sonó su canción favorita en la radio de camino al trabajo? ¿Llegó a su buzón el número de este mes de su suscripción a la revista favorita? ¿Viste un lindo gato de camino a casa? Si te hizo feliz, escríbelo.
3. Tres cosas por las que estás agradecido. ¿Estabas agradecido por tomar el tren temprano para tener un poco de tiempo extra para acomodarte antes de que comenzara la clase? ¿Hubo un problema con el servidor de la computadora en el trabajo, por lo que tuvo que volver a casa temprano y sentarse al sol con un buen libro? ¿Estuviste allí cuando un amigo necesitaba ponerse en contacto hoy? Escríbelo.

¿Se te ocurren tres cosas difíciles de manejar? Comience con una cosa en cada categoría, luego suba a dos y finalmente a tres. Descubrirá que se vuelve más fácil cuanto más lo practica.

Después de hacer esto durante unos días, es posible que notes que tu estado de ánimo en general ha mejorado, porque te estás enfocando en cosas positivas en lugar de en las cosas malas que te suceden. Las cosas negativas tienden a quedarse contigo más fácilmente que las positivas; cuando finalmente
consiga apartar las cosas malas de su mente, algo las recordará y, ¿adivinen qué ?, están de vuelta. Practicar la gratitud diaria al elegir registrar cosas buenas en lugar de malas significa que está eligiendo conscientemente buscar en su memoria eventos positivos. Es otra forma de recablear su cerebro y redirigir sus patrones de pensamiento. Y aparte de eso, simplemente te hace sentir bien recordar las cosas agradables que sucedieron.

Hechizos para combatir el estrés

Controlar el estrés y la ansiedad mejora su funcionamiento diario, lo que le permite hacer frente de manera más eficaz a las mismas situaciones que pueden estresarlo. Controlar el estrés puede mejorar su salud física, mental y emocional, así como reforzar su autoestima y confianza. Consulte la sección sobre meditación en el Capítulo 4 para conocer más técnicas que pueden ayudarlo a lidiar con el estrés.

Llénate de luz

Tomarte unos minutos para llenarte de luz puede darte el descanso mental que necesitas para restablecer tu espacio mental. También puede funcionar como una limpieza rápida de su aura (energía personal que lo rodea). Esta es una excelente manera de controlarse si está estresado o en pánico.

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Cierre los ojos y respire lentamente tres veces. Con cada inhalación, imagínese dibujando luz por la nariz o la boca. Con cada respiración, imagina que tu cuerpo se llena de luz. Después de su tercera respiración, respire normalmente, con los ojos aún cerrados, disfrutando de la sensación de estar lleno de luz. Tenga en cuenta cómo le hace sentir tanto emocional como físicamente.
3. Permita que la luz comience a expandirse más allá de su cuerpo hacia su aura. A medida que pasa al aura, imagina que comienza a brillar. Imagina que los destellos se aflojan y eliminan cualquier negatividad o energía no deseada que se adhiera a tu aura.

4. Cuando sienta que ha terminado, respire profundamente una última vez y exhale con convicción. Deje que la visualización se desvanezca, luego abra los ojos.

Transformación

A veces puede sentirse atrapado en una rutina. Sabes que te dirigías a alguna parte, pero en el camino te descarrilaron o te quedaste sin fuerza. La transformación que buscas se siente estancada. En casos como este, los grandes gestos pueden hacer más para desestabilizarlo que ayudarlo. En cambio, esfuércese por tener paciencia y claridad para ayudarlo a reenfocarse y ábrase al cambio para ayudar a facilitar la transformación.

Que necesitas:

◆ Vela blanca y candelero
◆ Fósforos o encendedor ◆ Piedra de cuarzo transparente

Qué hacer:

1. Limpie los materiales de acuerdo con el método o métodos elegidos (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo. Enciende la vela blanca y sostén el cristal de cuarzo en tus manos. Cierre los ojos y respire de manera uniforme, llevando su cuerpo y espíritu a una sensación de equilibrio.
3. Cuando esté listo, levante el cristal de cuarzo y sosténgalo contra su frente.
4. Diga: “Llamo a la luz para que me ayude a ver con claridad. Que pueda estar abierto al cambio que está operando en mi vida; que tenga la paciencia de permitirle el tiempo que necesita para

desarrollarse, gestarse, desarrollarse y entretenerse en mi vida con seguridad. Que este cambio sea para mejor y me beneficie a mí y a mis seres queridos. Es tan."

Ejercicio: cinco cosas que te estresan

Por muy incómodo que sea, a veces es necesario tomarse un tiempo para pensar en las cosas que desencadenan la ansiedad. Es valioso saber qué lo desequilibra o qué nubla su proceso de pensamiento porque la situación está aumentando su nivel de estrés. Tómate el tiempo para pensar en las cosas que te estresan, luego haz esta lista en un lugar seguro y en un estado de ánimo tranquilo.

Que necesitas:

◆ Vela de diario en un candelabro (vea el Capítulo 1)

◆ Llevar un diario de incienso (ver Capítulo 1)

◆ Diario de cuidado personal ◆ Bolígrafo o lápiz

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Enciende la vela de diario y el incienso. Abra su diario en una nueva página y marque la fecha y el tema.
3. Tómate unos minutos para calmarte cómodamente. Cierre los ojos y respire profundamente durante algunas respiraciones.
4. En este lugar seguro, piense honestamente sobre qué situaciones generan estrés. Escríbalos a medida que se le presenten. Si lo prefiere, escriba sus pensamientos a medida que vienen en un registro de flujo de conciencia, luego separe los puntos destilados al final del ejercicio.

5. No pongas excusas y no juzgues mientras escribes. Para que este ejercicio sea lo más valioso posible, debe ser lo más honesto posible.
6. No se preocupe si no puede ser muy preciso sobre sus factores estresantes. La mente pasa mucho tiempo evitando pensar demasiado en el peligro y las cosas que pueden desencadenar el estrés, ya que incluso pensar en los factores estresantes puede provocar una respuesta similar a las causadas por un encuentro de estrés en la vida real. Haz lo mejor que puedas en esta sesión.
7. Si en algún momento tiene una reacción estresante más allá de lo que cree que puede manejar, permítase terminar la sesión de diario. Regrese a él uno o dos días después. No lo evites por mucho tiempo; El objetivo de este ejercicio es reconocer y aislar las situaciones que le estresan para que pueda trabajar para evitarlas o aprender a afrontarlas mejor.
8. Para finalizar la sesión, cierre su diario. Cierre los ojos y respire profundamente por algunas respiraciones, luego abra los ojos y apague la vela y el incienso. Alternativamente, puede permitir que ambos se quemen por sí solos.

Ayuda de organización y planificación

Una de las cosas que probablemente te estresan más es cómo dividir las tareas más grandes en tareas manejables. Aquí hay una lista de sugerencias:

- Mire la fecha de vencimiento de una tarea o fecha límite a la que se enfrenta. Enumere todos los elementos del proyecto que deben abordarse antes de esa fecha.



- Asigne fechas de vencimiento más pequeñas a elementos más pequeños del proyecto. Comience con las partes de las que dependerán las partes posteriores.
- Cree un margen de maniobra en su horario para tener en cuenta las enfermedades u otras emergencias que pueda tener que manejar.
- No posponga las cosas. No dejes que todo el trabajo caiga sobre los hombros de "Future You". Eso es un abuso de tu propia energía y una falta de respeto a tu yo futuro.
- Use alarmas, recordatorios, notas adhesivas bonitas, una cuadrícula de calendario con marcadores de diferentes colores para anotar varios pasos de su proceso, cualquier cosa y todo lo que pueda ayudarlo a estar al tanto de lo que debe hacerse y cuándo.
- También hay algunas cosas mágicas que puede hacer para disminuir el estrés de planificar y organizar, como hacer un bolso especial y llevar un registro de su cuidado personal.

Bolso con dije de planificación y organización

Puedes hacer una pequeña bolsa o botella con dije para ayudarte a mantener todo organizado. El jaspe marrón, una especie de cuarzo, ayuda a mantener la energía a largo plazo; la menta ayuda a concentrarse; y los aceites de ylangylang y bergamota ayudan a mantener la calma sin dejar de estar atento.

Que necesitas:

- Tazón pequeño para mezclar
- 1 cucharadita de menta seca

- 3 gotas de aceite esencial de ylang-ylang
- 2 gotas de aceite esencial de bergamota
- Piedra de jaspe marrón
- Bolsa o sobrecito pequeño (del color que elija) o frasco o frasco de vidrio pequeño

Qué hacer:

1. Comience limpiando / purificando sus suministros según su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo.
3. Coloque la menta en el tazón y diga: "Menta, haz que me concentre para que pueda concentrarme en mis tareas".
4. Agregue las gotas de aceite esencial de ylang-ylang a la menta, diciendo: "Ylang-ylang, tráeme tu paz y serenidad para que permanezca tranquilo frente a mi agenda".
5. Agregue las gotas de aceite esencial de bergamota, diciendo: "Bergamota, dame claridad y confianza".
6. Sostenga el jaspe marrón y diga: “Hago un llamado a sus energías de gestión y organización. Bríndeme capacidad a largo plazo para programar, planificar y administrar mi tiempo ". Colócalo en el bol.
7. Revuelva con los dedos y diga: “Estoy tranquilo, estoy concentrado, administro mi tiempo con confianza. ¡Que así sea! "
8. Vierta o coloque la mezcla en el sobre o frasco y átelo para cerrarlo o ponga la tapa. Cuélguelo o colóquelo junto a su calendario de pared, o llévelo con su agenda o diario.

Consejo:

- Si hace una versión en miniatura de esto, podría ser lo suficientemente pequeño como para atarlo a su agenda o diario como un amuleto o colgarlo en su calendario.

Seguimiento de su autocuidado

Si tiene problemas con una enfermedad crónica o se siente abrumado por tratar de organizar su vida, comience por rastrear solo tres o cuatro de sus éxitos en el cuidado personal a la vez. Reconocer un éxito puede darle la sensación de logro que ayuda a mantener un estado de ánimo positivo.

En lugar de escribir en un papel suelto, puede usar su diario de cuidado personal o crear un cuaderno pequeño separado para el seguimiento de los hábitos.

Que necesitas:

- Papel o cuaderno
- Bolígrafo

Qué hacer:

1. Para obtener un seguimiento de autocuidado simple que cubra los conceptos básicos del autocuidado, dibuje un gráfico con una fila para cada día del mes y cuatro columnas. Etiqueta la primera columna como "Horas de sueño", la segunda como "Comí adecuadamente", la tercera como "Ejercitado" (si el ejercicio es una palabra desencadenante para ti, etiquétala como "Movido") y la cuarta como "Algo amable que hice por mí mismo . " Esto cubre los conceptos básicos del autocuidado: descanso adecuado, alimentación y movimiento adecuados, y un acto de autocuidado que no se clasifica como perteneciente a una de las columnas anteriores.
2. Escribe las horas de sueño que dormiste tan pronto como te despiertes. Al final de cada día, piense en retrospectiva y marque las otras tres columnas, o márquelas a medida que las vaya cumpliendo durante el día.
3. La columna de movimiento / ejercicio puede cubrir cosas como caminar a la parada del autobús o al trabajo desde el metro, dar

una caminata rápida de 5 minutos en el almuerzo, recordar sentarse y estirarse regularmente en el trabajo, pasar la aspiradora, cortar el césped, cualquier cosa eso te pone en movimiento.

4. Con el tiempo, podrá ver sus patrones de sueño, movimiento y autoalimentación. Esto le permitirá darse una palmadita en la espalda por los éxitos, así como apuntar a los puntos débiles en los que concentrarse para mejorar su autocuidado.

Reduzca la velocidad y disfrute

Darse un capricho es una forma divertida de dedicarse a un poco de cuidado personal. A menudo pensamos que un regalo es comida o bebida o algún tipo de terapia de compras. Pero puede ser acurrucarse con un libro y una taza de té o sentarse al sol con un gato en tu regazo.

> No realice múltiples tareas combinando sus golosinas, a menos que diseñe específicamente una como algo apilado (un café elegante mientras lee un buen libro, por ejemplo). Si sobrecarga su tiempo de tratamiento, perderá la experiencia completa de disfrutar cada aspecto y el cuidado personal puede volverse superficial.

Hay algunas cosas que debe tener en cuenta sobre cómo tratarse a sí mismo. Si su golosina es común, no será un placer. Trate de mantenerlo como algo especial que solo hace de vez en cuando. Alternativamente, programe un tratamiento más pequeño como "Me Time" de forma regular y apéguese a él como autocuidado continuo. Elija algo que no haría normalmente o que hace raramente. O quizás es algo que ya haces pero quieres hacerlo de otra manera. (Incluso la compra de comestibles en un horario

diferente por su cuenta puede verse como un placer, si hacerlo con niños en las horas pico es su modo de operación habitual. Recuerde, ¡todo depende de su contexto!)

Lo importante de una golosina es que debe experimentarse con atención. ¿Cuál es el punto de programar un regalo si no vas a prestar atención mientras lo haces?

Trato consciente

Qué hacer:

1. Antes de comenzar realmente su tratamiento, cierre los ojos y tómese un poco de tiempo para estar en el momento. Deja que todas las cosas que te han estado persiguiendo se desvanezcan; eres solo tú y lo que sea que hayas elegido como regalo. En tu mente, di: “Esta vez es mía; Lo declaro así ".
2. Tómese el tiempo para disfrutar realmente de todas las dimensiones de su regalo. Observa a la gente; observe los aromas del área en la que se encuentra; saborear las cosas con atención; disfrute de las sensaciones de pasar páginas o descubrir la historia en su libro o en su lector electrónico.
3. Si no puede adaptarse por completo a su tiempo de tratamiento, no lo fuerce. Y no se deje irritar porque no es tan especial como quisiera. No todos los momentos de su autocuidado serán felices. Pero será tiempo dedicado a hacer lo que ha elegido hacer, y eso es importante.

Consejo:

- ◆ Naturalmente, la atención plena será diferente si estás en medio de una multitud o con un grupo de amigos para tu obsequio. ¡Ajusta tus expectativas y sigue adelante!

Limpia tu energía

Un aspecto importante del autocuidado físico es la higiene. Lavarse la cara, ducharse o bañarse, cepillarse el pelo… todo esto sirve para mantenerte limpio y ordenado. Se debe prestar el mismo tipo de atención a su energía personal. Tu aura o campo de energía personal puede acumular todo tipo de arena no deseada y energía turbia. Mantenerlo ordenado significa que está cuidando su bienestar.

Eliminación de desechos de energía

Nunca es un mal momento para sacudir la energía negativa que se ha acumulado alrededor de tu aura. ¡Limpia las telarañas con esta visualización!

Nota: El destierro generalmente se asocia con un movimiento en sentido antihorario. Pruebe esta visualización con el viento que fluye a su alrededor en sentido antihorario primero. Si se siente extraño, inténtelo con el viento girando en el sentido de las agujas del reloj a su alrededor. O pruebe cada uno y tome notas sobre las diferencias, luego elija la dirección en el futuro que mejor se adapte a los resultados que está buscando en ese momento en particular.

Qué hacer:

1. Tierra y centro.
2. Imagínese viento, viento cálido. Oírlo; siente cómo se agita tu cabello, tu ropa. Deje que aumente hasta que juegue a su alrededor con un movimiento suave similar a un ciclón. Imagínelo puliendo

las manchas opacas y turbias de su aura, eliminando cualquier energía negativa que se haya acumulado en ella. Deje que el viento juegue alrededor de su aura hasta que sienta que la energía está limpia.

Esté abierto a recibir amor

Suena obvio, pero muchas veces nuestros patrones de pensamiento, culpa o creencias subconscientes sobre nosotros mismos alejan el amor. El siguiente hechizo afirma que estás abierto a recibir amor y cuidado personal.

Recibir amor

Este hechizo es uno que quizás tengas que realizar de forma regular para recordarte y reafirmar que estás abierto a recibir amor, tanto de los demás como de ti mismo.

Que necesitas:

- Fósforos o un encendedor
- Incienso de rosas o jazmines y un incensario
- 6 velas rosas y candelabros (las velas de té o de cumpleaños funcionan bien)
- Piedra de cuarzo rosa
- Bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Enciende el incienso.
3. Coloque una vela en el centro de su espacio de trabajo. Coloque uno a cada lado y ligeramente detrás de él. Coloque las dos siguientes ligeramente al frente y a cada lado de la primera vela (un poco más cerca que las dos anteriores). Coloque la vela final frente a la primera vela, más cerca de usted que las dos anteriores. Las velas deben tener la forma aproximada de un corazón.
4. Sostenga el cuarzo rosa entre sus manos y diga: “Soy receptivo al amor y al cuidado. Doy la bienvenida al amor ".
5. Coloque el cuarzo rosa en el centro de la forma de corazón. Comience a encender las velas, diciendo a medida que enciende cada una: “Doy la bienvenida al amor. Me merezco el amor Soy amado."
6. Quédate ahí un rato, sintiendo que el amor te rodea y sintiendo amor por el universo. Puede dejar que las velas se apaguen antes de terminar (más fácil con las velas de cumpleaños; las velas de té se queman durante 4 a 6 horas), o apague las velas y el incienso y guárdelos para la próxima vez que haga este hechizo. (Una vez que estén fríos, póngalos en una bolsa con cierre hermético y etiquételos). Lleve consigo el cuarzo rosa.

Crea una bolsa de tesoros para el cuidado personal

Algunos de los hechizos de este libro le sugerirán que lleve consigo piedras, bolsitas, cosas escritas, etc. Puede resultar un poco difícil de manejar tener todas esas cosas al acecho en el fondo de su maletín o mochila. ¿Por qué no hacer una bolsa del tesoro para ellos, una bolsa que sirve como contenedor maestro para todas las cosas mágicas del cuidado personal?

Bolsa del tesoro de autocuidado

Puede usar cualquier tipo de tela que desee para esta bolsa del tesoro, pero evite las telas muy ligeras como la gasa o la gasa. También puede escalar el tamaño hacia arriba o hacia abajo. Esta versión hace una bolsa de aproximadamente 7 "× 4".

Que necesitas:

- 2 rectángulos de tela de aproximadamente 8 "× 10" cada uno
- Coser alfileres rectos
- Tijeras
- Aguja e hilo de coser (color de su elección)
- Plancha y tabla de planchar
- Tira de cinta, de aproximadamente 8 "de largo (aproximadamente 1/4" de ancho)

Qué hacer:

1. Coloque los dos rectángulos de tela con los lados derechos juntos, alineando los bordes. Sujeta las capas de tela con alfileres a lo largo de los dos lados más largos. Corte uno de los extremos cortos de los rectángulos en un punto poco profundo, de aproximadamente 1 "de profundidad; esta será la solapa de la bolsa. Sujete con alfileres los bordes de esta también para cerrarla.
2. Cosa los dos lados largos y el punto cerrado con una puntada continua, dejando un margen de costura de aproximadamente 1/4 ".
3. Dé la vuelta a la bolsa.
4. Plancha las costuras. Dobla alrededor de 1/2 "del extremo abierto hacia el interior y plancha eso también. Fija la abertura con alfileres. Cosa el extremo abierto cerrado con una puntada continua.

5. Dobla la parte inferior hacia arriba, alineando las esquinas justo debajo de donde comienza el ángulo de la solapa. Sujete con alfileres y cose los lados.
6. Corta la cinta en dos partes iguales. En el interior de la punta, cosa un extremo de un trozo de cinta. Dobla la solapa hacia abajo y toma nota de dónde descansa la punta contra el frente de la bolsa. Aproximadamente una pulgada por debajo de eso, cosa el extremo del segundo trozo de cinta.
7. Para usarlo, desliza tus objetos mágicos de cuidado personal dentro. Atar cerrado con las cintas.

Consejos:

- Si tiene una máquina de coser, puede usarla en lugar de coser las costuras a mano.
- Puede usar pintura para tela para decorar su bolsa, agregar parches para planchar o coser, o coser botones bonitos. Un botón decorativo en la punta de la solapa cubrirá las puntadas que se vean al coser la cinta.
- También puede dibujar símbolos mágicos en él para reforzar la salud, la protección u otras áreas. ¡Consulte mi libro Hechizos de protección para obtener ideas!

Estar dispuesto a aceptar el fracaso

Estar dispuesto a aceptar el fracaso es increíblemente difícil. Significa que tienes que admitir que el éxito no está garantizado y que podrías fracasar incluso si haces todo lo correcto.

Pero estar dispuesto a fallar significa que puedes correr riesgos que podrían producir resultados asombrosos. Y una de las cosas que debe comprender es que un error no es un fracaso. Es una

prueba de que lo estás intentando, y cada vez que lo intentas, aprendes un poco más sobre lo que sea que esperas lograr. Bono: también aprendes un poco más sobre ti mismo. Todo es una experiencia de aprendizaje. Puede que no sea necesariamente una experiencia agradable, pero siempre es valiosa.

Hechizo para estar dispuesto a arriesgarse a fallar

El miedo al fracaso puede paralizarte. La renuencia a tomar decisiones o tomar medidas a menudo se remonta al miedo a fallar de alguna manera. Sin embargo, para tener éxito, debe aceptar el riesgo de fracasar, así como el riesgo de éxito. A veces, eso también puede ser una perspectiva aterradora. Para ayudarte a estar más dispuesto a arriesgarte a fallar, prueba este hechizo.

Que necesitas:

◆ tazón pequeño
◆ Piedra ojo de tigre
◆ Una pizca de salvia desmenuzada o molida
◆ Una pizca de canela molida o desmenuzada
◆ Pellizca los pétalos de rosa secos
◆ 1 gota de aceite esencial de bergamota
◆ 1 gota de aceite esencial de pino ◆ 1 gota de aceite esencial de neroli

Qué hacer:

1. Limpie sus suministros de acuerdo con su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo.

3. Coloca el cuenco en el centro de tu espacio de trabajo.
4. Coloque el ojo del tigre en el cuenco y diga: "Ojo de tigre, dame confianza y fuerza".
5. Coloque la pizca de salvia en el cuenco y diga: "Sabio, comparte conmigo tu sabiduría".
6. Coloque la pizca de canela en el tazón y diga: "Canela, dame crecimiento espiritual".
7. Coloque la pizca de rosa seca en el tazón y diga: "Rosa, fortalece mi autoaceptación".
8. Agregue la gota de aceite de bergamota, diciendo: "Bergamota, trae claridad de mente".
9. Agregue la gota de aceite de pino, diciendo: "Pino, refuerza mi fuerza interior".
10. Agregue la gota de neroli, diciendo: "Neroli, profundiza mi calma interior".
11. Revuelva la mezcla con un dedo. Mantenga sus manos sobre él, visualizando la energía que se extrae de la tierra, a través de su núcleo y hasta sus manos. Imagina la mezcla brillando con luz blanca.
12. Decir:

    Estoy seguro de mí mismo; Tengo la confianza para arriesgarme al fracaso.
    Estoy bendecido con optimismo y valoro mis habilidades.
    El fracaso no es un reflejo de mi valor como persona. Si
    no es así en este momento, obtengo una visión valiosa
    y crezco en fuerza y sabiduría.
13. Quita el ojo de tigre y llévalo contigo. Espolvorea el resto de la mezcla al aire libre.

Encontrar el equilibrio

Si se siente golpeado por el cambio o la incertidumbre, un hechizo para reforzar su equilibrio puede ayudar. Esto es bueno para el equilibrio emocional y el equilibrio general en su vida.

El ágata de encaje azul en este hechizo lleva energías asociadas con la calma, el equilibrio y la compostura, mientras que la rodocrosita representa la comodidad, el equilibrio y la estabilidad.

Hechizo para el equilibrio

La forma más rápida y sencilla de acceder a un método de reequilibrio es centrar, conectar a tierra y desviar el exceso de energía a la tierra o extraer lo que necesita para reemplazar la energía faltante en su propio sistema. Este hechizo es un enfoque diferente.

Que necesitas:

◆ Vela y candelabro azul pálido o lavanda pálido
◆ Fósforos o encendedor
◆ Piedra de ágata de encaje azul ◆ Piedra de rodocrosita

Qué hacer:

1. Limpie las piedras según su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo.
3. Enciende la vela.
4. Sostenga una piedra en cada mano. Cierra los ojos y siente el peso en tus palmas. Empiece a balancearse lentamente hacia adelante y hacia atrás, levantando una mano y bajando la otra. Mantén el movimiento muy leve al principio. Mientras se balancea, diga: Flujo,

reflujo, reflujo, flujo. Tráeme el equilibrio, espectáculo de estabilidad.

5. A medida que canta, aumente su movimiento, haciendo que su cuerpo también entre en juego. Continúe cantando hasta que sienta que su energía alcanza su punto máximo.
6. Concéntrese en las piedras nuevamente y desacelere su movimiento gradualmente hasta que se quede quieto con los ojos cerrados, una piedra en cada mano ahuecada. Sienta la sensación de flotación y ligereza que tiene ahora. Murmure el cántico una última vez y luego abra los ojos.
7. Deje que la vela se apague. Guarde las piedras y reutilícelas siempre que lo necesite.

Aceptando tus límites

Te guste o no, no puedes hacer todo. Este hechizo te ayuda a aceptar que tienes límites, que no puedes asumir todo. Los límites existen para ayudarnos a mantenernos saludables, y establecerlos (¡y luego defenderlos!) Es una parte valiosa del cuidado personal. No solo tienes que defenderlos de otras personas, a veces tienes que defenderlos de ti mismo. Es muy fácil pensar, Oh, solo haré esta pequeña cosa, y luego, de repente, han sido cientos de pequeños casos de “solo esto” y te estás preguntando por qué sientes que te estás desmoronando.

La obsidiana en este hechizo, aunque es excelente para repeler la negatividad, también te ayuda a ponerte en contacto con tu lado oscuro. Si inconscientemente está saboteando sus propios límites, el uso de obsidiana puede ayudarlo a reconocer eso.

Hechizo para ayudar a aceptar los límites

A veces se supone que debes detenerte; a veces se supone que debes entender que extenderte demasiado es un mal plan. Este hechizo te ayuda a aceptar tus límites.

Que necesitas:

◆ Una foto o un artículo que te represente
◆ Vela blanca y candelero
◆ Fósforos o encendedor
◆ 4 piedras de obsidiana
◆ 4 piedras de hematatita
◆ 1 piedra de labradorita ◆ Sal

Qué hacer:

1. Limpie sus suministros de acuerdo con su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo.
3. Coloca tu foto en el centro de tu espacio de trabajo. Coloque la vela unos centímetros detrás de ella.
4. Encienda la vela y diga: "Ilumino mis límites y los veo claramente".
5. Coloque las piedras de obsidiana alrededor de la foto en un cuadrado, una en cada esquina. (Las obsidianas en las esquinas superiores deben estar entre la foto y la vela). Di: "Mis límites me defienden".
6. Coloca también las hematitas alrededor de la foto, entre cada obsidiana. (Si tu foto fuera la esfera de un reloj, los hematites serían a las 12:00, 3:00, 6:00 y 9:00). Di: "Mis límites me protegen".
7. Coloque la labradorita sobre o junto a su foto o artículo, diciendo: "Mis límites son fuertes".

8. Espolvorea la sal en un círculo alrededor de la vela, la foto y las piedras. Siéntese ante el círculo y repita: "Mis límites me defienden; mis límites me protegen; mis límites son fuertes ".
9. Cuando sienta que ha terminado, apague la vela. Puede optar por limpiar las piedras y devolverlas a sus suministros, o guardarlas con su foto en un lugar seguro. (Haz lo último si crees que repetir el hechizo con regularidad te beneficiaría).

La lucha de la depresión

Cuando estás deprimido, esforzarte por hacer cosas en realidad puede ser perjudicial. Si te hubieras torcido un tobillo corriendo, no seguirías corriendo, ¿verdad? Primero se tomará un tiempo para sanar, luego comenzará a hacer fisioterapia para fortalecerla nuevamente y reintroducirá la actividad poco a poco. Un esguince de tobillo no es un fracaso; es un revés temporal.

Piense lo mismo para la depresión. Un episodio depresivo (o depresión no crónica, asociada con el estrés) es una señal de que necesita descansar y sanar. La depresión no es un signo de fracaso en ningún sentido de la palabra. Afecta cómo va tu vida, y debes seguir con esa idea hasta que te hayas curado.

También es importante recordar que el progreso en cualquier parte de su vida no siempre se mide acercándose visiblemente a una meta. A veces se define como una pausa para que pueda cuidarse a sí mismo, o una pausa para emprender una misión secundaria y prepararse para un mejor éxito en el camino principal más adelante. Aceptar que puede ser necesaria una pausa para cuidarse a sí mismo como una inversión para el éxito posterior es un aspecto importante del cuidado personal, mágico y de otro tipo. Es especialmente importante si está luchando contra la depresión.

Si sospecha que padece depresión clínica, no la minimice; vaya a hablar con un profesional de la salud. La depresión es una señal de su cuerpo y espíritu de que necesitan ayuda.

Hechizo para abrazar la depresión

Abrazar no significa aceptación permanente. Significa comprender que la depresión es una señal de que necesita cuidarse a sí mismo, ser más gentil, cuidarse a sí mismo. Es un paso esencial en el camino para enfrentarlo y, con suerte, superarlo. Si sabe que está deprimido o le han diagnosticado depresión, use este hechizo para aceptar el diagnóstico y recordar que es digno de amor.

Que necesitas:

- Vela blanca o dorada en candelabro
- Fósforos o encendedor
- Rosa blanca
- Florero con agua
- Piedra de cuarzo rosa

Qué hacer:

1. Limpie sus suministros de acuerdo con su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo.
3. Enciende la vela, diciendo: "La luz de mi luz brilla en la oscuridad, siempre".
4. Toma la rosa y sostén la flor contra tu mejilla. Cierra los ojos y respira el aroma. Sienta la delicadeza de los pétalos.
5. Decir:

Delicado no significa débil. Soy digno de amor y cuidado, tanto de mí como de los demás.
Soy frágil pero no roto.
Reconozco que mis límites se han vuelto a trazar y acepto que debo sanar.

6. Coloque la rosa en el jarrón y coloque el jarrón junto a la vela.
7. Recoge el cuarzo rosa y cepíllalo suavemente contra los pétalos de la rosa blanca. Luego, llévelo a la frente y frótelo suavemente contra su piel. Bájelo hasta su pecho y sosténgalo contra su corazón.
8. Decir:

   Herido, no muerto; débil, no roto.
   Con amor y cuidado me curaré y seré más fuerte que antes.
   Mi futuro está lleno de amor y luz.
9. Coloque el cuarzo rosa en la base de la vela junto al jarrón con la rosa. Deje que la vela se apague. Lleva contigo el cuarzo rosa.

Consejo:

◆ Cuando la rosa comience a marchitarse, jale los pétalos con cuidado y utilícelos para hacer cuentas de rosas mágicas (consulte el capítulo 4).

Los beneficios de desconectarse

Si bien comunicarse con amigos puede ser una forma bienvenida de apoyo, hay momentos en que la avalancha de información y mantenerse al día con todos y sus noticias y publicaciones pueden cansarlo. A veces, lo más fácil e inteligente que puede hacer si se siente abrumado es desconectarse. Tómese un descanso del

teléfono, las noticias, las redes sociales y las formas electrónicas de entretenimiento. Explore un tipo de relajación más lenta.

Si planeas tomar un descanso de las llamadas telefónicas, los mensajes de texto o las redes sociales, sé amable y avísale a tus amigos para que no se preocupen por ti.

Desenchufarse le ayuda a volver a concentrarse en sí mismo en lugar de ser arrastrado en un trillón de direcciones diferentes. Esas instrucciones pueden ser todas importantes, pero usted es igual de importante. Desconectarse le permite concentrarse en estar en el momento, aquí y ahora. Le ayuda a alejarse de la montaña rusa emocional en la que viaja reaccionando a la historia de un amigo, un artículo de noticias o la indignación por los eventos mundiales. Desenchufarse te da la oportunidad de recordar quién eres en tu esencia. Aquí hay algunas cosas que puede probar una vez que apague el ruido del ciclo de noticias y las redes sociales:

- Escuche música. Esto es algo que se suele hacer como acompañamiento o trasfondo de otras actividades. Tómese el tiempo para escuchar la profundidad y riqueza de su música preferida. Puede notar cosas que nunca antes había notado.
- Leer algo por placer. Un libro físico o una revista es ideal, pero puede usar un lector electrónico o una aplicación de lectura en su teléfono inteligente o tableta siempre que se desconecte de Internet mientras lo hace. No dejes que las notificaciones te distraigan, y no dejes que un inactivo, solo miraré esto descarrila tu tiempo de actividad consciente.
- Trabaje un poco con las manos. Dibujar, pintar, cultivar, cocinar, hornear, hacer manualidades. ¿Por qué no echa un

vistazo a algunas de las actividades mágicas y espirituales de cuidado personal del Capítulo 4 para explorar la creatividad, o algunas de las recetas del Capítulo 3?

Tan apasionado como eres por las causas que apoyas y las libertades que defiendes, a veces tratar de estar al tanto de las noticias y la divulgación puede agotarte. A veces es mejor para ti dar un paso atrás y curar tu estrés para estar en plena forma y volver a la pelea.

Pero no todo el mundo tiene el privilegio de alejarse, podría decirse. "¿Cómo puedo tomar la opción de salir del ring cuando hay personas muriendo, muriendo de hambre, oprimidas?" usted pregunta. Comparar su estado personal con el de otra persona es una receta para eludir el cuidado personal. Alguien siempre estará peor. Eso no significa que debas evitar cuidarte en este momento. Vivir para luchar otro día. Tómese un tiempo libre para recargar energías y reagruparse, y recupere lo mejor de sí mismo para apoyar su causa.

Establecer límites

Los límites son una parte importante del cuidado personal, lo que ayuda a mantenerse equilibrado y completo. Te protegen de una avalancha de energía y de personas que reclaman tu tiempo. Si tiene problemas para decirle que no a las personas, tal vez sea necesario fortalecer sus límites.

En magia, pensamos en un escudo personal como una forma de límite de energía. Sin embargo, existen otros tipos de límites que son importantes en el cuidado personal. Todos tenemos límites, y los límites innatos están ahí para ayudarnos a defender nuestra salud física, mental y emocional.

Muchas personas que practican la magia, que se identifican a sí mismas como brujas o paganas, o que trabajan con energías naturales, también se identifican a sí mismas como sanadoras de alguna manera. Cuando trabajas como sanador, debes tener mucho cuidado de establecer límites firmes, de lo contrario puedes terminar perdido en el dolor de otra persona. Estar ahí para alguien y apoyarlo puede desgastarlo hasta un punto en el que no pueda concentrarse adecuadamente en sus propios asuntos. Puede sentirse atado a su teléfono, reacio a irse a dormir en caso de que alguien lo necesite, sentirse culpable por olvidarse de ellos y pasar un buen rato en algún lugar.

Ayudar a tus amigos en tiempos difíciles es algo maravilloso y amoroso, pero solo puedes hacerlo con éxito si estás en el lugar correcto para hacerlo mentalmente y de otra manera. A veces llegas a un punto en el apoyo a otras personas en el que se vuelve perjudicial para tu propia salud, ya sea emocional, espiritual o física. Cuando te agotas, también necesitas ayuda.

Decirle a alguien que necesitas un descanso y trazar límites es increíblemente difícil. Sea honesto y comuníquese con claridad; explica tu propia situación, tus propios sentimientos. No se sienta culpable por necesitar espacio. Intente usar estas declaraciones para comunicar su necesidad de establecer límites para su tiempo y energía:

◆

◆ Te amo. Me importas. Para poder seguir ayudándote, necesito algo de espacio para curarme.

◆ Me preocupa que, en mi estado actual, no puedo apoyarte de la manera que quiero. Me preocupa que diré algo incorrecto, que los engañaré o causaré más daño que bien.

◆ Están sucediendo muchas cosas en mi vida y no puedo mantenerme al tanto.

¿Qué debería ofrecerle a su amigo en lugar de un pase de acceso total a su tiempo y energía?

- Sugerir ventanas de tiempo. Recuérdeles que le importa y que es por eso que se asegura de que usted sea accesible en momentos específicos para ellos.
- Sugiera hablar con ellos sobre otros intereses, no solo sobre las cosas difíciles.

Tratando a su niño interior

Un término que quizás conozcas es niño interior, que describe el aspecto infantil de la identidad de un individuo, una parte semiautónoma de tu carácter subordinada a la mente consciente despierta. Carl Jung lo percibió como el arquetipo del niño, un vínculo con el yo pasado, las experiencias infantiles y las emociones de una persona, parte de la base del yo desarrollado adulto de un individuo. La psicología popular asocia el potencial, la creatividad y la expresión con el niño interior.

Como adultos, a veces nos atraen los juguetes o las cosas divertidas que ciertamente no necesitamos en un nivel práctico, pero que queremos de todos modos. A menudo nos negamos a disfrutar de este tipo de diversión porque el dinero tiene lugares más importantes a donde ir, o porque somos adultos y no necesitamos cosas estúpidas como esas. Y sin embargo… todavía deseamos.

El concepto del niño interior puede ayudarlo a explorar la idea del cuidado personal. Por ejemplo, a menudo somos muy duros con nosotros mismos, usamos un diálogo interno negativo o establecemos estándares ridículamente altos que no aplicaríamos

a amigos o hijos. Si te das cuenta de que estás participando en un diálogo interno negativo (esto es ridículo; soy tan estúpido; nunca haré esto bien), haz una pausa y pregúntate si le dirías eso a un niño o si permitirías que un niño lo diga sin ofreciéndole apoyo emocional. El cuidado personal es nutrirse a sí mismo a diario. Si piensa en los deseos y necesidades simples de un niño, tal vez hacerlo pueda darle una percepción diferente del tipo de cuidado personal que necesita.

Muchos tipos de pequeñas cosas pueden deleitar a un niño: una salida sorpresa para tomar un helado sin una razón específica; un nuevo paquete de marcadores; poner pegatinas brillantes en los cuadrados del calendario cuando se realiza la cuenta regresiva hasta un evento; dar un paseo bajo la lluvia y dejar caer hojas en la escorrentía de la tormenta. Puede que no sean lo que su niño interior en particular quiere o necesita, pero permítase la oportunidad de pensar en lo que su niño interior podría disfrutar. Y recuerde siempre criar a su niño interior con amor y respeto.

Objetos de confort

¿Tenías un animal de peluche o una manta queridos cuando eras niño, uno que se estropeó y se desgastó, pero aún así lo llevabas a todas partes? Los objetos de confort como este le ayudan a pasar de situaciones conocidas a situaciones desconocidas, dándole una sensación de continuidad y de ser cuidado.

Como adultos, a veces nos privamos intencionalmente de la comodidad en un intento extraño de demostrar que no la necesitamos. El uso de objetos de confort de la niñez puede ser una señal de cariño para su niño interior.

Como adulto, no hay nada de malo en tener un objeto especial como una muñeca o un animal de peluche que te haga sentir feliz

o reconfortado cuando lo veas. No se exceda, ¿realmente tiene espacio para un conjunto completo de objetos de colección o una línea de figuras de acción? Pero si hay algo que desea que le brinde comodidad, esta es la oportunidad para disfrutar. Puntos de bonificación si puede acurrucarlo durante los descansos para el cuidado personal o colocarlo donde pueda verlo a menudo para que le haga sonreír.

Autocuidado en el trabajo

El trabajo es un lugar desafiante. Tienes que lidiar con la energía de muchas personas diferentes y trabajar con un horario que puede no ser el ideal para tus ritmos personales. La cultura de su lugar de trabajo también puede poner un énfasis innecesario en las horas extraordinarias, saltarse el almuerzo y los próximos plazos imposibles, gracias a una programación deficiente o proyectos demasiado ambiciosos y la falta de miembros del equipo suficientes para apoyar el trabajo requerido. ¡Pero hay formas de afrontarlo!

> Repase el ejercicio de Proyectar un círculo en el Capítulo 1. Utilice este ejercicio como un escudo personal para ayudar a mantener la energía negativa a distancia. (Para obtener más técnicas para defender su energía personal en el lugar de trabajo, consulte mi libro Hechizos de protección).

La visualización positiva y las afirmaciones son técnicas fáciles y efectivas que le ayudarán a incorporar el cuidado personal en su día laboral. Intente incorporar sesiones de trabajo cronometradas y descansos en su día. Configure alarmas en su teléfono o

rastreador de actividad para tomar descansos regulares para estirar y descansar la vista.

Intente construir un tablero de visión específicamente para el trabajo, enfocándose en sus objetivos de cuidado personal en términos del lugar de trabajo. Si le da vergüenza exhibirlo, hágalo pequeño (alrededor de 5 "× 7") y colóquelo en un marco de fotos, luego dígale a cualquiera que le dé un aspecto extraño que es un arte inspirador.

Haz una colección de artículos que sean importantes para ti, que inspiren calma y concentración cuando los mires. Elija un cuenco bonito o un frasco y coloque piedras, figuras pequeñas y baratijas. Las piedras que son ideales para incluir son jaspe para fuerza, cuarzo transparente para energía, cuarzo rosa para amor propio y energía positiva, amatista para protección y sodalita para sabiduría.

Quédate en el momento

El autocuidado tiene mucho que ver con estar en el momento y evitar preocuparte por el pasado, el futuro o cosas sobre las que no tienes control, como las opiniones de los demás. Aquí hay una lista de recordatorios para leer de vez en cuando para mantenerse en el camino correcto en el trabajo.

- Divida las tareas más grandes y delegue lo que pueda.
- Establezca prioridades y deje las otras cosas si es necesario, sin sentirse culpable.
- Comuníquese con tanta frecuencia y claridad como pueda cuando vea que se avecinan problemas. Es mejor alertar a la gente de que llegará un día tarde en la entrega de algo que

trabajar demasiado para cumplir con la fecha límite inicial y volverse inútil durante los próximos días.

- Establezca límites y cúmplalos. Di no cuando alguien te pida que ayudes con algo si no tienes tiempo.
- Sea organizado. El desorden no solo crea energía caótica, sino que hace que sea más difícil hacer un seguimiento de cuáles son sus prioridades y el material que necesita para alcanzar sus objetivos.
- Describa las metas a corto plazo o divida las metas más grandes en una serie de metas a corto plazo. El placer que obtiene al hacer metas más pequeñas lo llevará a la siguiente tarea. Celebre alcanzar sus metas también.
- Recuerde que las cosas no necesitan ser perfectas. Solo necesitan ser lo suficientemente buenos.
-
- Recuerde respirar profundamente de vez en cuando para reponer sus niveles de oxígeno y ayudar a liberar la tensión en su cuerpo.

Desconexión del mini autocuidado para volver a centrarse en el trabajo

Estar en el trabajo puede hacer que ser consciente y tomarse un tiempo para sí mismo sea un desafío. Aquí hay una actividad rápida de 5 minutos para ayudarlo a desconectarse y volver a centrarse. Incluso puede hacerlo de camino al baño; elija uno en otro piso para cambiar las cosas que ve.

Qué hacer:

1. Ya sea a la hora del almuerzo o en un descanso, sal a caminar un poco. Si trabaja en un rascacielos, baje al vestíbulo; puntos de bonificación si sube las escaleras hasta allí o regresa durante todo o parte del camino.
2. Mientras camina, observe su respiración; observe su inhalación y exhalación sin juzgar.
3. Mira las cosas que te rodean; observe los colores, las texturas, la calidad de la luz.
4. Regrese a su espacio de trabajo. Siéntate y cierra los ojos. Respire profunda y lentamente tres veces. A medida que exhala cada vez, permítase liberar cualquier tensión que lleve su cuerpo.
5. Volver al trabajo. Acabas de cambiar tu espacio físico y mental durante 5 minutos. Incluso ese breve descanso mental, junto con el movimiento físico y la atención plena, puede ayudarlo a restablecer su mente.

Consejo:

- ¿Tiene el hábito de trabajar durante el almuerzo y / o comer en su escritorio? Puede pensar que hace más trabajo de esa manera, pero en realidad puede que no sea cierto. No permitir que su cerebro y su cuerpo tengan la oportunidad de estar en un lugar diferente puede frenarlo más tarde en el día. A veces, el adagio "Un cambio es tan bueno como un descanso" tiene sentido. Alejarse de su escritorio le permite salir de su entorno habitual, lo que puede ayudarlo a restablecer su mente. Comer en un lugar diferente te permite apreciar más tu comida. Es difícil ser consciente cuando te concentras en el trabajo. Te mereces un tiempo lejos de tu escritorio.



Capítulo 3

Autocuidado físico

La salud física es un elemento importante del autocuidado. Respeta tu cuerpo nutriéndolo, cuidándolo y celebrándolo. Tu cuerpo es el vehículo que alberga tu espíritu y merece honor por eso. Una relación saludable con su cuerpo fortalece y apoya el trabajo de autocuidado que realiza para mantener su mente y espíritu saludables. La autoestima, el amor propio y el bienestar están todos entrelazados, y el cuerpo físico a menudo se coloca más abajo en la lista de prioridades cuando se trata del cuidado personal. Temas como la comida, el envejecimiento, la elección de la ropa, el descanso y el ejercicio pueden conllevar asociaciones incómodas arraigadas en expectativas o experiencias pasadas, y dificultar que aceptes y ames tu cuerpo físico. Lo vales. El cuerpo físico es una parte importante de usted y de su régimen de autocuidado. Este capítulo explora formas de abordar el cuidado del cuerpo físico.

Estrés y cuerpo físico

Los altos niveles de estrés pueden llevar a un sistema inmunológico sobrecargado y se dice que reducen la eficiencia con la que se digieren los alimentos y se extraen nutrientes de ellos. El estrés interrumpe el sueño o reduce su calidad. El estrés conduce a un cuidado personal deficiente, y eso es algo que debe cambiar para mantenerse en forma óptima física y de otra manera.

Si tiene acceso a profesionales médicos y un seguro médico decente, no ignore la oportunidad de realizarse chequeos médicos y dentales anuales. Detectar los problemas potenciales antes de que se conviertan en problemas importantes puede ahorrarle mucho dolor. Si está luchando contra la depresión, la ansiedad o una cantidad excesiva de estrés, lleve esos problemas también a su profesional médico. Recuerde, estas cosas no son debilidades ni fracasos; son síntomas de que los sistemas de su cuerpo no funcionan con una eficiencia óptima.

Recuerda hidratarte

¿Cómo olvidar algo tan simple como beber agua? Fácilmente. Buscas cafeína para que te animes y te mantengas despierto; buscas refrescos para obtener dulzura; bebe batidos para maximizar su ingesta de proteínas o frutas y verduras. (Está bien, el último no es tan malo). Pero la mayoría de las personas necesitan mucha más agua de la que realmente beben.

¿Cómo te recuerdas a ti mismo que debes beber agua? Prueba este hechizo para hacer y programar una taza reutilizable que te ayude a hidratarte más y a mejorar tu salud.

Hacer una botella de agua mágica

¡Incluso mejor que simplemente comprar y usar una taza bonita es programar un recipiente para atraer salud y felicidad hacia ti, proporcionando energía positiva para atraer a tu cuerpo con cada sorbo!

Que necesitas:

- Botella o vaso reutilizable con tapa y pajita
- Hoja de papel en blanco (8 "× 10")
- Piedra de cristal de cuarzo transparente
- Piedra de cuarzo rosa
- Marcador Sharpie (tinta permanente)

Qué hacer:

1. Antes de comenzar, lave y seque el biberón o la taza.
2. Centro y suelo.
3. Coloque la hoja de papel en blanco en el centro de su espacio de trabajo. Coloca la botella en el centro del papel. Coloque el cristal de cuarzo transparente un par de pulgadas detrás de la taza y el cuarzo rosa un par de pulgadas delante de él. Con el Sharpie, dibuje una flecha que vaya del cuarzo transparente a la botella, luego de la botella al cuarzo rosa. Dibuja una flecha final del cuarzo rosa apuntando hacia ti. 4. Diga:

   Botella, sea para mí un elemento en el cuidado de mi óptima salud.
   Entregar hidratación para que se apague la sed de mi cuerpo,
   Para que mi piel brille
   Para que mi cuerpo quede limpio de toxinas.
   Cada sorbo me atrae la felicidad. Bebo de alegría y energía positiva. ¡Es tan!
5. Coge la botella, dale la vuelta y escribe tu nombre en la parte inferior. Di: "Con esto selle el hechizo".
6. ¡Ponlo en acción e hidrata, hidrata, hidrata!

Descanse sus ojos

Esta es una de esas cosas que nos olvidamos mucho de hacer. Utilice este ejercicio como la manera perfecta de tomarse un par de minutos y volver a conectarse con su ser interior, así como descansar la vista.

Ejercicio: Descanse los ojos

Qué hacer:

1. Centro y suelo. Cierra tus ojos.
2. Respire lenta y profundamente cinco veces, luego comience a repetir esta afirmación (ya sea en voz alta o en su cabeza): “Estoy relajado y concentrado. Veo claramente ".
3. Continúe respirando y repitiendo la afirmación durante 2-3 minutos.
4. Abre tus ojos. Flexione las manos y los pies, luego estire los brazos y las piernas. Gira el cuello suavemente. Volver al trabajo.

La nutrición como autocuidado

Los hábitos alimenticios adecuados son a menudo las primeras cosas que se pierden cuando estamos estresados. Quizás deje de comer casi por completo debido a limitaciones de tiempo o falta de apetito (culpable según lo acusado). O tal vez su ingesta de alimentos se desvía más abajo en su lista de prioridades, se calza entre otras cosas en su lista de tareas pendientes, y come lo que es fácil en lugar de lo que es óptimo para su mejor cuidado, o come rápido porque no hay más hora.

Pero comer es una de las formas más básicas de cuidado personal que existen. Sin una nutrición adecuada, se vuelve incapaz de realizar sus otras tareas diarias. La fatiga y los niveles bajos de energía son resultados demasiado comunes. Su memoria y claridad mental también pueden sufrir. Esencialmente, socava su funcionamiento básico. Ni siquiera se trata de comer los tipos de alimentos adecuados; se trata de cubrir las necesidades básicas de su cuerpo para funcionar.

La comida también afecta el estado de ánimo. El estado de ánimo está regulado por la producción de hormonas, que se ve afectada cuando se corta la comida que tiene un valor nutricional adecuado. Escuche las necesidades de su cuerpo con respecto a la comida. ¿Alguna vez ha tenido hambre porque no le dio suficiente combustible a su cuerpo? ¿O ha estado letárgico y no puede concentrarse porque ha comido una comida demasiado grande?

La comida puede ser complicada. A veces nos vemos atrapados en el uso de la comida para recompensarnos a nosotros mismos o como autocuidado de una manera poco constructiva, tratando de animarnos con golosinas que pueden hacernos sentir bien emocionalmente pero que no son una gran recompensa para nosotros. nuestros niveles nutricionales. Y a veces, cuando sientes que la mayor parte de tu vida está fuera de control, comer se convierte en algo que puedes controlar. Recuerde, una golosina extravagante a base de comida de vez en cuando puede ser indulgente, pero consiéntelo con demasiada frecuencia y ya no es una delicia.

Se requiere energía para invertir en la planificación y preparación de alimentos, lo que puede ser abrumador si ya está luchando contra la ansiedad, la depresión, un horario loco o niveles bajos de energía. Es posible que sus condiciones de vida e ingresos no permitan el almacenamiento o la preparación adecuados de los

alimentos, lo que también puede afectar su capacidad para manejar el autocuidado nutricional.

No existe una fórmula mágica para solucionar los problemas con la comida. Pero debes hacer lo que puedas siempre que puedas. Para facilitar la planificación, tómese media hora a la semana para planificar las comidas, de modo que no se sorprenda media hora antes de la cena preguntándose qué hacer. Ordene comestibles en línea si puede; si no es así, asegúrese de tener una lista maestra de todo lo que necesitará para preparar las comidas de esa semana. Para facilitar la preparación, haga más y congélela para los días en que llegue tarde a casa y necesite comer pero no tenga energía.

Recetas

Advertencia justa: esta sección del libro de cuidado personal no se preocupa demasiado por el conteo de calorías. Las recetas no son extravagantes, pero tampoco cortan esquinas. Se trata de comodidad, de sentirse bien.

Sopas

Las sopas son un maravilloso alimento para el cuidado personal. Son espesos y llenos, cálidos y suaves. Y también son fáciles de hacer y congelar. Si están demasiado espesos al descongelarlos, agregue más caldo.

Sopa de verduras asadas

¡Esta es mi sopa de otoño favorita! Es una excelente manera de celebrar la cosecha. Las zanahorias están asociadas con el éxito

(especialmente el éxito físico); squash, con bendición y conciencia de otros reinos; los pimientos tienen energía protectora; los tomates están asociados con la salud, el amor y la protección; las batatas están asociadas con el amor; y cebollas y ajos, con protección.

Esta receta sirve para 6.

Que necesitas:

- 1 cebolla grande, pelada
- 8 zanahorias medianas, peladas
- 1 calabaza pequeña, pelada y sin semillas
- 4 pimientos morrones rojos medianos, sin tallo y sin semillas
- 3 tomates grandes, sin semillas
- 4 batatas medianas, peladas
- 4 chirivías grandes, peladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de romero fresco picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/2 cabeza de ajo, dientes pelados
- 5 tazas de caldo (pollo o verdura)

1. Precalienta el horno a 425 ° F.
2. Pica las verduras en trozos de 2 ".
3. En un tazón grande, mezcle las verduras con el aceite de oliva y luego esparza en una fuente para hornear grande. Espolvorea con el romero y agrega sal y pimienta.
4. Coloque en el horno y ase durante 1 hora. Luego agregue los dientes de ajo, revuelva y regrese al horno por otros 45 minutos.
5. Retire del horno y transfiera las verduras a un tazón grande. Vierta el caldo en la fuente para asar y desglasarlo, raspando cualquier

parte pegajosa o dorada. Vierta el caldo en el bol con las verduras asadas.

6. Si tienes una licuadora, licúa la sopa en pequeños lotes y vierte el puré en una cacerola grande. De lo contrario, ponga las verduras y el caldo directamente en la sartén y use una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa. Diluya la consistencia con más caldo, si lo desea. Si está demasiado delgado, déjelo hervir a fuego lento durante más tiempo para que se evapore parte del líquido extra. Pruebe y ajuste el condimento a su preferencia.
7. Sirva caliente con pan recién hecho. Puede agregar una cucharada de crema agria o yogur griego a su plato de sopa, si lo desea.

Sopa de papa y puerro

Los puerros están subestimados. Las papas tienen energía protectora, mientras que los puerros son parte de la familia de las cebollas, asociados con la salud y la limpieza de la negatividad. Para una versión vegana sin lácteos, reemplace la mantequilla con aceite de oliva y use leche de coco en lugar de la leche entera.

Esta receta sirve para 4.

Que necesitas:

- 2 puerros medianos, cortados a lo largo y remojados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña, pelada y picada
- 4 tazas de caldo (pollo o vegetales)
- 8 papas medianas, peladas y en cubos
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1/2 cucharadita de sal

- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 taza de leche entera
- Crema espesa (opcional)
- 2 cucharadas de cebollino picado o cebollino verde
- Queso cheddar rallado (opcional)

1. Retire el extremo de la raíz del puerro y pique solo las partes verde claro y blanca, descartando las puntas verde oscuro.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola grande y pesada a fuego medio. Cocine los puerros y la cebolla hasta que estén suaves, revolviendo regularmente (unos 10 minutos).
3. Vierta el caldo en la sartén, removiendo cualquier dorado del fondo. Agregue las papas, la hoja de laurel, el tomillo, la sal y la pimienta, y revuelva nuevamente. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento unos 25 minutos.
4. Agregue la leche y cocine a fuego lento otros 15 minutos. Retire la hoja de laurel y la ramita de tomillo. Use una licuadora de inmersión para hacer puré la sopa en la sartén, o hágalo puré en lotes en una licuadora estándar. Si la sopa está demasiado líquida, cocine a fuego lento hasta que esté más espesa; si es demasiado espeso, agregue un poco de caldo. Agregue un poco de crema espesa para obtener una sopa más lujosa, si lo desea.
5. Cubra con cebolletas picadas y sirva con pan fresco.
6. Si le gusta el queso con las papas, agregue una taza de queso cheddar rallado hasta que se derrita para darle un toque extra.

Gazpacho

¡Una delicia veraniega deliciosa, fresca y suave! Coloca crutones de queso parmesano caseros encima para darle un gusto extra (ver la siguiente receta). Si sus tomates no están muy jugosos, puede agregar

un poco de jugo de tomate o vegetales a la mezcla de pan y vegetales para ayudar a humedecerlos.
Esta receta sirve para 4.

Que necesitas:

- 1 pepino mediano, pelado y picado
- 1 pimiento rojo mediano, sin tallos, sin semillas y picado
- 1 pimiento verde mediano, sin tallos, sin semillas y picado
- 2 libras de tomates ciruela o Roma, picados
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/4 taza de cebolla morada pelada y picada
- 4 rebanadas de pan blanco duro (preferiblemente estilo hogaza), cortado en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz y vino
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada (para decorar)

1. Mezcle las verduras picadas y el pan en un tazón grande. Espolvoree el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, la sal y la pimienta sobre todo, luego mezcle nuevamente. Presione hacia abajo para liberar los jugos de las verduras, luego cubra con una envoltura de plástico y coloque en el refrigerador por lo menos 1 hora (la noche a la mañana es ideal).
2. Transfiera los ingredientes enfriados a un procesador de alimentos o licuadora y haga puré. Si desea que quede más suave y menos grumoso, agregue hasta 2 cucharadas más de aceite de oliva, poco a poco, mezclando bien entre cada adición.

3. Pruebe y agregue un poco más de vinagre, sal y pimienta, si lo desea.
   Cubra y refrigere nuevamente hasta que esté bien frío.
4. Sirva espolvoreado con albahaca fresca picada.

Crutones de parmesano

Estos son deliciosos en gazpacho o en ensalada, o se comen solos, sinceramente. Si su pan está fresco y no un poco rancio, coloque las rebanadas de pan en un horno a 300 ° F durante 1 a 2 minutos para secarlas un poco antes de cortarlas en cubos. Puedes usar cualquier tipo de pan para estos. Es una excelente manera de consumir pan duro. También puede sustituir el aceite de oliva por mantequilla derretida.

Que necesitas:

- 4 rebanadas gruesas de pan de campo, ligeramente rancio
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de queso parmesano rallado
- Pizca de orégano seco
- Pizca de albahaca seca
- Una pizca de tomillo seco
- Una pizca de ajo en polvo
- Espolvorear sal

1. Precalienta el horno a 300 ° F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio o pergamino para hornear.
2. Corta la corteza de las rebanadas de pan, si lo deseas. Corta el pan en cubos pequeños.

3. En un tazón mediano, mezcle el aceite de oliva, el queso parmesano, el orégano, la albahaca, el tomillo, el ajo en polvo y la sal. Agregue los cubos de pan y revuelva para cubrir.
4. Transfiera los cubos a la bandeja para hornear forrada y hornee unos 20 minutos hasta que estén dorados. Deje enfriar completamente antes de servir o transferir al recipiente de almacenamiento de su elección.

Panes

Lo que más me encanta hornear es el pan. Pido disculpas por los deliciosos olores que emanan de mi casa de forma regular a todos los que están cerca y que funcionan mejor con dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos.

Los cereales se asocian mágicamente con la abundancia y la prosperidad.

Pan Blanco Básico

Esta es la versión actual de mi pan básico. Corta bien para sándwiches. Utilizo una batidora de pie para amasar mi pan semanal habitual, aunque haré panes mágicos a mano para infundirles energía específica. Esta es una masa húmeda que funciona bien en una batidora de pie.

Esta receta rinde 2 panes.

Que necesitas:

- 2 cucharaditas de levadura seca activa

- Pizca de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada más 2 cucharaditas de aceite vegetal, dividido
- 2 tazas de agua tibia
- 5 tazas de harina de pan

Sustituciones de harina

Puede sustituir hasta la mitad de harina de trigo integral por la harina de pan. Es posible que necesite un poco de líquido extra para compensarlo. Agregue primero la harina integral y déjela reposar un poco para que absorba un poco de líquido antes de agregar el resto de la harina para pan y mezclar. Es posible que también desee dejar que suba un poco más.

1. Combine la levadura, el azúcar, la sal, 1 cucharada de aceite y el agua en un tazón mediano. Deje que la levadura se active y se vuelva espumosa, lo que puede tardar entre 5 y 10 minutos.
2. Agregue 2 tazas de harina, luego agregue la harina restante taza a taza. Si la masa aún está muy pegajosa y no puede manejarla, agregue más harina poco a poco. Sin embargo, la masa no debe estar seca.
3. Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y amase durante 5 a 8 minutos. La masa está húmeda; el agua extra significa que no tienes que amasarla tanto. Use solo suficiente harina para evitar que se convierta en un desastre.
4. Engrase el interior del tazón con 1 cucharadita de aceite y devuelva la masa al tazón, girando para cubrir toda la superficie con aceite. Cubra el recipiente con un paño húmedo y colóquelo dentro de un horno sin calentar para que suba aproximadamente 1 hora.
5. Retirar la masa del horno y golpearla, doblando un par de veces.
6. Engrase ligeramente el interior de dos moldes para pan con la 1 cucharadita de aceite restante. Corta la masa por la mitad y dale a cada mitad la forma de una hogaza. Colócalos en las cacerolas,

volteándolos para cubrirlos de nuevo con aceite. Ponga los panes en el horno sin calentar y déjelos reposar 30 minutos más.

7. Retire las cacerolas del horno. Precalienta el horno a 350 ° F.
8. Coloque los panes en el horno caliente y hornee por 30 minutos hasta que estén dorados por encima. Retirar de las cacerolas; los fondos deben sonar huecos cuando se golpean después de haber sido sacados de las cacerolas. Si los fondos son suaves o el golpe es fuerte en lugar de hueco, devuélvalos al horno durante unos minutos y luego vuelva a verificar. Deje enfriar sobre una rejilla.

Rollos de hierbas

Cuando haga estos, mis hijos ignorarán el pan de sándwich y los usarán para sándwiches y bocadillos. Y no puedo culparlos. Quedan encantadores con un trozo de queso.

Esta receta rinde aproximadamente 16 rollos.

Que necesitas:

- 1 cucharadita de levadura seca activa
- Pizca de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de mantequilla derretida, dividida
- 1 taza de agua tibia
- 21/2 tazas de harina para

todo uso ◆ 1/2 cucharadita de

ajo en polvo

- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo

- 1 cucharadita de cebollino fresco picado
- 1 cucharadita de condimento italiano (albahaca, romero, tomillo, mejorana, orégano)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal, para cubrir el tazón y la sartén

1. Combine la levadura, el azúcar, la sal, 2 cucharaditas de mantequilla derretida y el agua en un tazón mediano. Deje que la levadura se active y se vuelva espumosa, lo que puede tardar entre 5 y 10 minutos.
2. Agregue 1 taza de harina, agregue los condimentos y luego agregue la harina restante en dos partes. Si la masa aún está muy pegajosa, agregue más harina poco a poco para permitir que se manipule. Sin embargo, la masa no debe estar seca.
3. Coloque sobre una superficie ligeramente enharinada y amase de 5 a 8 minutos. La masa está húmeda; use suficiente harina para evitar que se ensucie.
4. Engrase el interior del bol con 1 cucharadita de aceite y devuelva la masa, volteando para cubrir toda la superficie con aceite. Cubra el recipiente con un paño húmedo y colóquelo dentro de un horno sin calentar para que suba, aproximadamente 1 hora.
5. Retirar la masa del horno y golpearla, doblando un par de veces.
6. Engrase ligeramente una bandeja para hornear o una sartén plana con el aceite restante. Gira las bolas de masa y dales la forma de tu tamaño preferido (me gustan bolas de aproximadamente 11/2 "de diámetro). Colócalas en la sartén, apenas tocándose entre sí, en filas ordenadas. Unta la parte superior con la mantequilla derretida restante. en el horno sin calentar y deje que los panecillos se levanten 45 minutos más.
7. Retire la sartén del horno. Precalienta el horno a 350 ° F.
8. Coloque los panecillos en el horno caliente y hornee por 30 minutos, hasta que estén dorados por encima. Deje que los panecillos se enfríen sobre una rejilla.

Platos principales y acompañamientos

¡El núcleo de tu comida! Las dos primeras recetas son comidas reconfortantes clásicas, y la receta de papa combina con casi todo.

Rostizado

La carne lleva energía vital, al igual que el vino tinto (que puede optar por utilizar en esta receta). El ajo y la cebolla están asociados con la buena salud. La proteína de la carne también sirve para triturar. Si puede, experimente con el uso de carne de res alimentada con pasto o de pastoreo libre. El sabor es verdaderamente una revelación. Sirva esto sobre puré de papas con monedas de zanahoria salteadas rápidamente en mantequilla.

Esta receta sirve para 4.

Que necesitas:

- 3 libras de asado de hoja deshuesada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- 3 dientes de ajo grandes, pelados y finamente picados
- 2 cucharadas de condimento para bistec Montreal
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 2 cebollas amarillas o rojas pequeñas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 taza de champiñones blancos rebanados
- 1 taza de caldo de res
- 1 taza de vino tinto o blanco
- 2 cucharaditas de maicena

1. Frote el asado con sal y pimienta, ajo y condimento para bistec de Montreal. Déjelo reposar aproximadamente 1 hora a temperatura ambiente.
2. Vierta 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola ancha y profunda o en un horno holandés y caliéntelo en la estufa a fuego medio-alto. Agrega el asado y dóralo por todos lados. Retire el asado y déjelo reposar en un plato mientras realiza el siguiente paso.
3. Reduce el fuego a medio-bajo. Agregue la cucharada restante de aceite de oliva y saltee las cebollas hasta que estén blandas. (Si el residuo en el fondo de la sartén se pone demasiado marrón, baje más el fuego, agregue un poco de agua y raspe con las cebollas). Agregue los champiñones y revuelva, salteando un poco más. Vierta el caldo de res y el vino y revuelva, raspando los trozos crujientes del fondo.
4. Coloque el asado nuevamente en la olla y vierta los jugos que se hayan acumulado mientras descansaba.
5. Tape la olla y reduzca el fuego por encima del mínimo. Deje que el asado se cocine aproximadamente 2 horas, luego déle la vuelta con cuidado. Vuelva a tapar la olla y deje que el asado se cocine otras 2 horas.
6. Pruebe el asado separando un poco con dos tenedores; si se desmenuza fácilmente y está húmedo por dentro, está listo. Si es difícil separarlo, cúbralo nuevamente y déjelo cocinar por más tiempo. Revisa cada 10 minutos, agregando un poco más de vino o caldo si es necesario. Cuando la carne se desmenuce fácilmente, retire aproximadamente 1/4 de taza del líquido de cocción a un tazón pequeño y agregue la maicena.
7. Empuje la carne a un lado de la olla. Sube el fuego a medio-alto y agrega la mezcla de maicena; deje que hierva para espesar la salsa. Pruebe la salsa y ajuste el condimento si es necesario. Apague el fuego y triture el resto del asado con tenedores en la olla. Servir caliente.

macarrones y queso al horno

Esto es bueno cuando se hace con pasta de trigo integral; la nuez de la pasta complementa muy bien la salsa de queso. Cocinar la pasta solo un poco permite que se mantenga más firme y se mantenga firme contra la salsa de queso. Los productos lácteos están asociados con la nutrición y la salud, y los productos de cereales están asociados con la prosperidad y la abundancia.

Esta receta sirve para 5.

Que necesitas:

- 8 onzas de pasta regular o de trigo integral (rotini, fusilli o la forma que elija)
- 1 cucharadita más 3 cucharadas más 11/2 cucharadas de mantequilla, dividida
- 1/4 taza de harina
- 21/2 tazas de leche
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
- Pizca de cebolla en polvo
- Una pizca de ajo en polvo
- 1 taza de queso gruyere rallado
- 1 taza de queso Gouda rallado (preferiblemente ahumado)
- 1 taza de queso Oka o Port Salut rallado (u otro queso semisuave suave y cremoso)
- 1 taza de queso cheddar picante rallado
- 1/2 taza de pan rallado (panko es ideal)

Experimente con sabores

Además de las especias que se requieren en esta receta, también puede agregar una pizca o dos de hierbas de Provenza y una pizca de mostaza de Dijon, o una pizca de nuez moscada. ¡Disfruta experimentando!

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete pero 1 minuto menos de lo indicado. Escurrir, volver a la sartén y agregar 1 cucharadita de mantequilla.
3. En otra cacerola grande, derrita las 3 cucharadas de mantequilla a fuego medio. Agregue la harina y cocine 1 minuto, revolviendo constantemente.
4. Vierta 1 taza de leche y bata para combinar la pasta con el líquido. Agrega la leche restante y sigue batiendo. Agregue la sal y la pimienta, la cebolla en polvo y el ajo en polvo y cocine aproximadamente 5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que la salsa se espese y adquiera una consistencia cremosa. Retirar del fuego y agregar los quesos rallados. Verifique el condimento y ajústelo si es necesario.
5. Vierta la salsa sobre la pasta y revuelva suavemente. Vierta en una fuente para hornear.
6. En un tazón pequeño, use un tenedor para mezclar el pan rallado y 11/2 cucharadas de mantequilla. Espolvoree sobre los macarrones.
7. Hornea unos 30 minutos. No hornee en exceso; ¡Se supone que es cremoso!

Patatas al Romero

Me encanta cómo las papas se vuelven dulces cuando las tuesta. Utilizo Russets cuando puedo, pero Yukon Gold u otras papas de pulpa

amarilla también funcionan en esta receta. El romero y el limón los iluminan muy bien.

Esta receta sirve para 4.

Que necesitas:

- 1 libra de mini papas
- 1 cucharada de aceite de oliva más 1 cucharadita
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de romero fresco picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- Una pizca de pimienta de cayena

1. Precaliente el horno a 425 ° F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio y cepille con una cucharadita de aceite de oliva.
2. Corta las papas por la mitad; los más grandes se pueden dividir en cuartos. Colocar en un bol grande y agregar el resto de los ingredientes. Revuelva bien para cubrir.
3. Extienda las papas en la bandeja para hornear y colóquelas en el horno. Ase 15 minutos, revuelva, voltee las papas y ase otros 15 minutos o hasta que al insertar un cuchillo se deslice fácilmente y el interior esté tierno. Atender.

Los beneficios de los tés

El té ofrece beneficios físicos más allá de la reconfortante sensación de una taza caliente en la mano o una inyección de cafeína. La L-

teanina es un aminoácido no dietético que se encuentra en las hojas de té. La L-teanina estimula la relajación y promueve los niveles de dopamina. Es un compuesto que alivia el estrés y afecta los patrones de ondas cerebrales para que se comporten como lo hacen cuando el cuerpo está relajado, elevando las ondas de frecuencia alfa para fomentar un estado de alerta y calma. Se encuentra tanto en el té verde como en el negro, con niveles más altos en el té verde como el matcha.

Tenga en cuenta que debe investigar cualquier hierba antes de usarla en un té. Verifique las interacciones con los medicamentos que ya usa y las posibles contraindicaciones para sus alergias existentes.

A continuación, se muestran algunos componentes comunes de los tés de hierbas e información sobre ellos.

Manzanilla

Plantas parecidas a margaritas de la familia Asteraceae, la manzanilla utilizada en aplicaciones medicinales y herbales es la manzanilla romana (Chamaemelum nobile) y la manzanilla alemana (Matricaria chamomilla). El té de manzanilla se usa a menudo para la ansiedad, su efecto sedante y la promoción de la relajación en general. (No debe ser utilizado por mujeres embarazadas, ya que puede desencadenar contracciones uterinas).

Lavanda

Si hay una hierba clásica asociada con la serenidad, la relajación y la calma, es la lavanda (Lavandula angustifolia). Es particularmente bueno para abordar el estrés emocional, aunque

también funciona para el estrés físico y mental. Intente agregar una pizca de flores de lavanda a cualquier té negro, o mézclelo con manzanilla, verbena y un poco de menta para obtener un té de hierbas agradable y relajante.

Bálsamo de limón

El bálsamo de limón (Melissa officinalis) tiene propiedades relajantes que ayudan a calmar los dolores de cabeza, calmar la ansiedad y tratar el insomnio. También es bueno tomarlo cuando está resfriado, ya que tiene propiedades antivirales. El sabor es delicado y a limón.

Verbena de limón

La hierba luisa (Aloysia citriodora, también llamada Lippia citriodora) promueve un sueño reparador, actúa como antiinflamatorio, mejora la digestión, calma los nervios, alivia el estrés y funciona como un antioxidante. El sabor es fresco y a limón.

Flor de la pasión

La flor de la pasión (Passiflora spp.) Combate la ansiedad, el pánico, el insomnio y la depresión. También tiene propiedades analgésicas, lo que significa que calma el dolor de los nervios. También puede ayudar a equilibrar el estado de ánimo. El sabor es suave y fresco. Las mujeres embarazadas deben evitar la flor de la pasión, ya que puede estimular las contracciones uterinas.

Casquete

La escutelaria americana (Scutellaria lateriflora) se usa para tratar la ansiedad, los dolores de cabeza y el insomnio. Es una nervina que promueve la relajación y una sensación de bienestar frente al estrés. (Asegúrese de que el casquete que utiliza sea un casquete americano; el casquete chino (Scutellaria baicalensis) es una planta completamente diferente con diferentes aplicaciones).

Verbena

La verbena (Verbena officinalis) posee un efecto ansiolítico, relajante, sedante, además de funcionar como un fuerte antioxidante; contiene mucha vitamina C. El sabor puede ser amargo, por lo que es bueno mezclarlo con otras hierbas o agregar un poco de limón y miel. Nota: Gracias a su nombre botánico, la verbena a veces se confunde con la verbena (ver entrada anterior).

Cuidado del baño y la ducha

La higiene es una necesidad, ¡pero no hay razón por la que no puedas disfrutar al máximo al mismo tiempo! El autocuidado puede incluir el nivel básico de higiene, al igual que puede incluir los conceptos básicos de comer alimentos para sobrevivir. Pero convertirlo en una experiencia agradable y un momento especial… eso es mágico, y realmente nutre el alma más allá del simple cuerpo.

Agregue energía especial a sus baños y duchas haciendo y usando mezclas mágicas como estas barras exfoliantes, bombas de baño, aceites de baño y sales de baño.

Barras para fregar la ducha

Los exfoliantes de azúcar son decadentes pero pueden volverse un poco pegajosos si están en un frasco. ¿Por qué no probar con un cubo o una barra exfoliante de azúcar? Esta mezcla tiene aceites y cera de abejas para nutrir la piel y azúcar extrafina o de ricino para ayudar a eliminar suavemente las células muertas de la piel. Si no tienes azúcar superfina, pasa azúcar granulada regular a través de tu licuadora o procesador de alimentos para reducir el tamaño de los gránulos. También puede agregar ralladura de limón a la mezcla antes de agregar el azúcar. Comience con una cucharadita de ralladura; si decide que quiere un olor a limón más fuerte, agregue más. La manteca de karité y la cera de abejas se pueden encontrar en las tiendas naturistas o se pueden pedir en línea.

Que necesitas:

- 21/2 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharaditas de manteca de karité
- 2 cucharadas de granulado de cera de abejas
- Palillos chinos o palitos para manualidades
- 10 gotas de mezcla de aceite esencial de rosa (ver sugerencia)
- 6 gotas de aceite esencial de limón
- 1-2 gotas de colorante rojo para alimentos (opcional)
- 1/2 taza de azúcar extrafina / ricino
- Moldes de silicona
- Papel encerado
- Recipiente de almacenamiento

Qué hacer:

1. Coloque el aceite de coco, la manteca de karité y la cera de abejas en un tazón o recipiente pequeño apto para microondas. Cocine en el microondas a alta potencia durante períodos de 30 segundos, revolviendo periódicamente con un palillo o un palito artesanal a medida que los aceites comienzan a derretirse. Cuando todos los aceites se hayan derretido en su mayor parte, retírelos del microondas y revuelva para completar la fusión y combinar.
2. Agregue los aceites esenciales y el colorante alimentario (si se usa).
3. Vierta lentamente el azúcar mientras revuelve. Si la mezcla se endurece, póngala en el microondas durante 15 a 20 segundos.
4. Vierta o saque la mezcla en los moldes de silicona y déjela enfriar. Media hora en el congelador debería hacerlo.
5. Envuelva las barras individualmente en papel encerado, luego guárdelas en un recipiente sellado. Si su clima es cálido y encuentra que sus barras de exfoliación se vuelven un poco blandas o derretidas, póngalas en el refrigerador.
6. Para usar la barra exfoliante, caliéntela un poco entre las manos y luego frótela suavemente contra la piel para pulir ligeramente las células muertas. Siga con un enjuague con agua tibia. Alternativamente, lleve una barra a la ducha o al baño. (¡Use porciones más pequeñas para esto, ya que las barras de fregado se derretirán en el agua tibia!)

Consejo:

- El aceite esencial puro de rosa es extremadamente caro. Los frascos de aceite esencial de rosa suelen venir ya diluidos; usar ese tipo está absolutamente bien. Es posible que desee ajustar la cantidad de aceite de rosa hacia arriba o hacia abajo según su sensibilidad. Para obtener un poder de rosa adicional o para reemplazar parte de la mezcla de aceites esenciales, puede desmenuzar algunos pétalos de rosa secos en la mezcla mientras lo mezcla todo.

Exfoliante de sal de limón y romero

Las barras de exfoliación son más fáciles de manejar para exfoliar su cuerpo en el baño, pero para los pies y las manos, es posible que prefiera un exfoliante suelto. Este es un exfoliante brillante, cítrico y con aroma a hierbas que le levantará el ánimo mientras limpia la piel muerta. El limón es excelente para eliminar la energía negativa y fomentar la alegría, mientras que el romero es bueno para curar, proteger y mejorar la concentración.

Que necesitas:

- 1 taza de sal
- Jugo de 1 limón mediano
- Ralladura de 1 limón mediano
- 11/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ramita de romero fresco
- Frasco de vidrio de 8 onzas con tapa

Qué hacer:

1. Mezclar la sal y el jugo de limón. Agrega la ralladura de limón.
2. Agregue el aceite de oliva y mezcle bien. (Agregue más si desea que su exfoliante esté menos seco).
3. Pica finamente la ramita de romero y agrégala a la mezcla. Si no quieres los tallos más leñosos, quita las hojas y desecha los tallos, cortando las hojas solas.
4. Almacenar en un frasco pequeño. Deje que se suavice durante un día o dos; revuelva o agite antes de usar. Mantenga el exfoliante en el refrigerador u otro lugar fresco debido al romero fresco.

5. Para usar, saque un poco del exfoliante y masajee suavemente su piel. Enjuague con agua tibia y seque.

Consejo:

- Trate de usar sal marina finamente molida para este. Cuanto más gruesa sea la sal, más áspero será el exfoliante en tu piel.

Exfoliante de azúcar y galletas de vainilla

Este exfoliante tiene un olor agradable y reconfortante. Si eres fanático de las galletas recién horneadas, ¡este puede ser el exfoliante para ti! El aceite de coco tiene una fragancia sutil y se siente lujosa en la piel. Esta receta es tan buena que huele a postre. (Técnicamente no lo es, aunque todos los ingredientes del exfoliante son seguros para el consumo. Si te lames los dedos, no
contar.)

Que necesitas:

- 1/4 taza de aceite de coco
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- Frasco de vidrio de 4 onzas o recipiente de almacenamiento de plástico con tapa

Qué hacer:

1. Mezcle todos los ingredientes en un frasco pequeño.
2. Para usar, masajee sobre la piel, luego enjuague con agua tibia. Seque.

Consejo:

- ¿No olería increíble con una pizca de canela molida? Entonces podría ser un Snickerdoodle Scrub. ¡O agregue una pizca de jengibre, nuez moscada, canela y pimienta de Jamaica y haga un exfoliante de pan de jengibre!

Bombas de baño: receta maestra

Estas deliciosas pequeñas efervescentes son excelentes herramientas mágicas. Visualiza las burbujas llenándote con la energía que has programado en la bomba de baño, o imagina la efervescencia barriendo la negatividad. El rendimiento de la receta depende del tamaño de sus moldes, pero si cada bomba de baño es de aproximadamente 1/4 de taza, debería ser aproximadamente 18. Si su molde es un poco más grande o más pequeño, su rendimiento será diferente. El ácido cítrico se puede encontrar en tiendas naturistas, en tiendas de vinificación o en línea.

Esta es la receta y las instrucciones básicas. A continuación hay varias versiones mágicas que puedes hacer. ¡Úsalos como inspiración y diseña el tuyo propio!

Que necesitas:

- Recipiente pequeño de vidrio o plástico
- 11/2 tazas de bicarbonato de sodio
- 1/4 taza de sales de Epsom
- 3/4 taza de maicena
- Colorante alimentario
- 1-2 cucharaditas de agua

◆ Guantes de plástico

◆ Aceite (s) esencial (s) de su elección (o vea las recetas a continuación)

◆ 3/4 taza de ácido cítrico

◆ Moldes de silicona o plástico (ver sugerencia)

Qué hacer:

1. En un recipiente de vidrio o plástico, mezcle el bicarbonato de sodio, las sales de Epsom y la maicena.
2. Agregue al agua un par de gotas de colorante para alimentos en un color que asocie con su objetivo mágico (vea las siguientes recetas). Agregue unas gotas a la vez a la mezcla seca y mezcle bien con las manos enguantadas. No agregue demasiada agua de una vez; su objetivo es evitar la activación de la efervescencia del bicarbonato de sodio. Cuando la mezcla mantenga su forma al presionar un poco, agregue entre 6 y 8 gotas de aceite esencial y mezcle bien. Incorpora el ácido cítrico.
3. Empaque firmemente cucharadas de la mezcla en cada molde. No se preocupe demasiado por lo bonito que se ve; simplemente presiónelo firmemente. Deje que se asiente de 2 a 3 horas, luego levante suavemente las formas y déjelas secar por otro día. Guárdelos en un recipiente hermético.
4. Repita hasta que la mezcla base se haya moldeado por completo.

Consejo:

◆ Los moldes para jabón y los moldes grandes para caramelos funcionan bien para esta artesanía. Los moldes de silicona para muffins también son excelentes, porque también puede usarlos para hacer las barras de fregar en este capítulo. Asegúrese de reservar los moldes que se utilizan en productos para el cuidado del cuerpo solo para ese uso.

Bombas de baño mágicas lunares

Esta bomba de baño está llena de energía lunar para ayudarte a abrirte a la intuición, la serenidad y la aceptación del flujo y la transición. Esto hará aproximadamente 4 bombas de baño de aproximadamente 1/4 de taza cada una; Ajuste la cantidad de piedras si sus moldes usan más o menos de 1/4 de taza cada uno.

Que necesitas:

- 8 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 11/2 cucharadas de sales de Epsom
- 3 cucharadas de maicena
- 1 / 4–1 / 2 cucharadita de agua
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón recién rallada
- 1/2 cucharadita de pétalos de rosa secos desmenuzados
- Colorante para alimentos azul o morado (o azul y rojo)
- 4 gotas de aceite esencial de jazmín
- 4 gotas de aceite esencial de limón
- Moldes de silicona o plástico ◆ 4 pequeñas piedras lunares

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Siga las instrucciones generales de las bombas de baño anteriores: receta maestra. Agregue la ralladura y los pétalos mientras mezcla

los ingredientes, diciendo: “Limón, dame alegría; rosa, tráeme el amor de mí mismo ".

3. Agregue unas gotas del colorante azul para alimentos al agua para teñir la mezcla de un azul muy pálido. Si desea una lavanda pálida pero no tiene púrpura, use parte azul y parte roja.
4. Agregue los aceites esenciales y diga: “Jazmín, brinde serenidad; limón, tráeme la purificación ".
5. Empaca 1/8 de taza de la mezcla en un molde, coloca la piedra lunar en el centro y luego coloca el segundo 1/8 de taza encima. Presione hacia abajo con firmeza.

   Repite con los siguientes tres moldes.

Bombas de baño mágicas de tigre

Esta bomba de baño está diseñada para brindar valor y fuerza para ayudarlo a aumentar su confianza. Esto hará aproximadamente 4 bombas de baño de aproximadamente 1/4 de taza cada una; Ajuste la cantidad de piedras si sus moldes usan más o menos de 1/4 de taza cada uno.

Que necesitas:

- 8 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 11/2 cucharadas de sales de Epsom
- 3 cucharadas de maicena
- 1 / 4–1 / 2 cucharadita de agua
- 1 pizca de jengibre molido
- 1 pizca de nuez moscada molida

- Colorante alimentario amarillo o naranja (o amarillo y rojo)
- 4 gotas de aceite esencial de bergamota
- 4 gotas de aceite esencial de sándalo
- Moldes de silicona o plástico
- 4 piedras pequeñas de ojo de tigre

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Siga las instrucciones generales de Bath Bombs: Master Recipe. Agregue las especias mientras mezcla los ingredientes secos, diciendo:
   “Ginger, tráeme poder; nuez moscada, dame valor ".
3. Agregue unas gotas del colorante para alimentos al agua para teñir la mezcla de amarillo o naranja. Si no tiene naranja, use parte amarilla y parte roja.
4. Agrega los aceites esenciales y di: “Bergamota, dame tu positividad; madera de sándalo, tráeme la base y la confianza ".
5. Empaca 1/8 de taza de la mezcla en un molde, coloca una piedra de ojo de tigre en el centro y luego empaca el segundo 1/8 de taza encima. Presione hacia abajo con firmeza.

   Repite con los siguientes tres moldes.

Bomba de baño de bendición

Si sientes que necesitas un baño que te purifique y te eleve, no busques más. Esta bomba de baño mágica hará el truco. Esto hará aproximadamente 4 bombas de baño de aproximadamente 1/4 de taza cada una; Ajuste la cantidad de piedras si sus moldes usan más o menos de 1/4 de taza cada uno.

Que necesitas:

- 8 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 11/2 cucharadas de sales de Epsom
- 3 cucharadas de maicena
- 1 / 4–1 / 2 cucharadita de agua
- 1/2 cucharadita de pétalos de rosa secos desmenuzados
- 1/4 de cucharadita de purpurina plateada biodegradable de grado cosmético (opcional)
- 4 gotas de aceite esencial de jazmín
- 4 gotas de aceite esencial de sándalo

◆ Moldes de silicona o plástico ◆ 4 pequeñas piedras de cuarzo transparente

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Siga las instrucciones generales de Bath Bombs: Master Recipe. Agregue los pétalos mientras mezcla los ingredientes secos, diciendo:
   "Rose, tráeme la purificación".
3. Mezcla la brillantina, si la usas, con la mezcla seca.
4. Agregue los aceites esenciales y diga: “Jazmín, anímame; sándalo, bendíceme ".
5. Empaque 1/8 de taza de la mezcla en un molde, coloque una piedra de cuarzo transparente en el centro y luego coloque el segundo 1/8 de taza encima. Presione hacia abajo con firmeza. Repite con los siguientes tres moldes.

Consejo:

◆ Es divertido agregar purpurina de grado cosmético a esta bomba de baño. Recuerde, menos es más (no más de 1/4 de cucharadita por lote de receta más pequeño), ¡y limpie la tina después de usarla si tiene mascotas! Busque brillos biodegradables.

◆

Bomba de baño Gentle Dreams

Elimine la negatividad y alivie su estrés antes de acostarse con esta bomba de baño llena de lavanda y bálsamo de limón.

Que necesitas:

- 8 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 11/2 cucharadas de sales de Epsom
- 3 cucharadas de maicena
  1/ 4–1 / 2 cucharadita de agua
- 1 cucharadita de lavanda seca molida
- 1 cucharadita de bálsamo de limón seco
- Lavanda (o azul y rojo) o colorante azul para alimentos
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda
- 4 gotas de aceite esencial de ylang-ylang
- Moldes de silicona o plástico

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Siga las instrucciones generales de Bath Bombs: Master Recipe. Agregue hierbas mientras mezcla los ingredientes secos, diciendo: “Lavanda, tráeme la paz; bálsamo de limón, tráeme a dormir ".
3. Agregue unas gotas del colorante para alimentos al agua para teñir la mezcla de lavanda pálida o azul pálido.
4. Cuando agregue los aceites esenciales, diga: “Lavanda, bríndeme su relajación; ylang-ylang, tráeme la calma ".
5. Empaque firmemente la mezcla en los moldes. Deje que se asiente de 2 a 3 horas, luego levante suavemente las formas y déjelas secar por otro día. Guárdelos en un recipiente hermético.

◆

Baño de aceite

El aceite de baño es una adición simple y lujosa a su baño que es muy fácil de hacer. Aquí está la receta básica para adaptar a su gusto, seguida de recetas mágicas específicas. Los buenos aceites portadores para elegir para este proyecto son el aceite de jojoba, el aceite de semilla de uva o el aceite de almendras dulces, la mayoría de los cuales se pueden encontrar en su supermercado o tienda de alimentos saludables.

Que necesitas:

- Botella con tapa
- 1 taza de aceite portador de su elección
  8-10 gotas de aceite esencial (su elección, o vea las siguientes recetas)
- Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Vierta el aceite portador en la botella. Agrega los aceites esenciales. Tape la botella y agite suavemente para mezclar los aceites. Etiquete claramente la botella con el contenido y la fecha en que se mezcló el aceite. Deje que el aceite repose al menos una semana, si es posible, para que se desarrolle antes de usarlo.
2. Para usar, agregue de 2 a 4 cucharadas soperas a su baño y agite sus manos para ayudar a dispersar el aceite en el agua. Tenga cuidado, ya que puede hacer que la bañera se vuelva resbaladiza.

◆

Aceite de baño relajante

Esta es una hermosa mezcla para todo uso para relajarse en el baño. Es bueno antes de acostarse o cuando necesita relajarse después de un día de trabajo tenso. Asegúrese de que la piedra sea lo suficientemente pequeña para caber en la botella que desea usar.

Que necesitas:

- Piedra de cuarzo rosa
- 1 taza de aceite portador
- Botella con tapa
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 3 gotas de aceite esencial de incienso
- 2 gotas de aceite esencial de sándalo
- Vela blanca y candelero
- Fósforos o encendedor
- Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Limpie la piedra según su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Vierta el aceite portador en la botella. Agrega los aceites esenciales. Tape la botella y agite suavemente para mezclar los aceites.
3. Cuando se haya agitado el aceite, agregue la piedra a la botella. Coloque la botella frente a la vela. Encienda la vela y diga: "Bendice este aceite, para que pueda liberar la tensión y el estrés cuando lo use".
4. Deja que la vela se consuma. Etiqueta la botella.
5. Deje que el aceite repose al menos una semana, si es posible, para que se desarrolle antes de usarlo.
6. Para usar, agregue de 2 a 4 cucharadas soperas a su baño y agite sus manos para ayudar a dispersar el aceite en el agua.

Aceite de baño Joyful

¡Este aceite de baño es perfecto para levantar el ánimo y refrescar su optimismo!

Que necesitas:

◆ Piedra citrina
◆ 1 taza de aceite portador
◆ Botella con tapa
◆ 5 gotas de aceite esencial de limón
◆ 3 gotas de aceite esencial de incienso
◆ 2 gotas de aceite esencial de naranja dulce
◆ Vela amarilla y portavelas ◆ Fósforos o encendedor

Qué hacer:

1. Limpie la piedra según su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Vierta el aceite portador en la botella. Agrega los aceites esenciales. Tape la botella y agite suavemente para mezclar los aceites.
3. Cuando se haya agitado el aceite, agregue la piedra a la botella. Coloque la botella frente a la vela. Encienda la vela y diga: "Bendice este aceite, para que pueda traer gozo y felicidad cada vez que lo use".
4. Deja que la vela se consuma. Etiqueta la botella.
5. Deje que el aceite repose al menos una semana, si es posible, para que se desarrolle antes de usarlo.
6. Para usar, agregue de 2 a 4 cucharadas soperas a su baño y agite sus manos para ayudar a dispersar el aceite en el agua.

Sales de baño

Las sales de Epsom se utilizan para calmar los músculos adoloridos y pueden ayudar a reducir la inflamación. Esta receta puede parecer que rinde mucho, pero si usa 2 tazas por baño, ¡se va rápido! Asegúrese de remojar al menos 15 minutos para obtener el beneficio de la sal. Esta receta rinde aproximadamente 5 tazas; puede dividirlo y agregar diferentes colores y aromas a diferentes botellas, si lo desea.

Que necesitas:

- 3 tazas de sal marina gruesa
- 11/2 tazas de sales de Epsom
- 1/2 taza de bicarbonato de sodio

◆ Tazón mediano
◆ 12 a 16 gotas de aceites esenciales ◆ Envases o frascos con tapa

Qué hacer:

1. Mezcle los ingredientes secos en el bol.
2. Agregue los aceites esenciales unas gotas a la vez y mezcle bien.
3. Guarde las sales de baño en recipientes sellados para evitar la humedad.
4. Para usar, vierta 1 o 2 tazas en el baño mientras el agua está corriendo.

Sales de baño "Serenity Now"

Las sales son excelentes para relajar los músculos con exceso de trabajo. Las hierbas y los aceites de estas sales de baño son excelentes para una mente y un espíritu con exceso de trabajo. ¿Quién no necesita un poco de serenidad después de una larga semana? Esta receta rinde aproximadamente 21/2 tazas.

Que necesitas:

◆ Piedra amatista
◆ 11/2 tazas de sal marina gruesa
◆ 3/4 taza de sales de Epsom
◆ 1/4 taza de bicarbonato de sodio
◆ Tazón mediano
◆ 2 cucharadas de flores de lavanda secas
◆ 2 cucharadas de pétalos de rosa secos, desmenuzados

- 8 gotas de aceite esencial de lavanda
- 6 gotas de aceite esencial de jazmín
- Tarro de cristal con tapa

Qué hacer:

1. Limpie la amatista según su método preferido (consulte el Capítulo 1).
2. Mezcle las sales y el bicarbonato de sodio en un tazón mediano. Agregue las flores secas y combine.
3. Agregue los aceites esenciales unas gotas a la vez y mezcle bien.
4. Coloca la amatista en el fondo del frasco. Vierta las sales de baño encima y tape el frasco.
5. Centro y suelo. Sostenga el frasco en sus manos y extraiga energía desde la tierra hasta su núcleo, luego baje por sus brazos hasta el frasco en sus manos. Visualícelo brillando con energía. Cuando sienta que se ha cargado adecuadamente, deténgase. Déjelo y permita que la energía que ha estado absorbiendo se hunda de nuevo en la tierra. Sacude tus manos para eliminar el exceso de energía.
6. Para usar, vierta 1 a 2 tazas de sales de baño en el baño mientras el agua está corriendo.

Polvo de baño de leche

La leche tiene ácido láctico, que actúa para suavizar la piel al estimular la eliminación de las células muertas de la piel. La maicena ayuda a calmar y aliviar la piel seca y con picazón. Mágicamente, la leche está asociada con la nutrición, la longevidad y la energía curativa. La sal posee energía depurativa y protectora. La harina de avena opcional

hace que el baño sea aún más sedoso y calmante para la piel. Esta receta rinde suficiente para tres baños.

Que necesitas:

◆ 11/2 tazas de leche entera en polvo

◆ 1/2 taza de sales de

Epsom ◆ 1/2 taza de

maicena

◆ 1/2 taza de bicarbonato de sodio

◆ 1/2 taza de harina de avena (opcional)

◆ Tazón mediano

◆ 10 gotas de aceite (s) esencial (s) de su elección

◆ Frasco de vidrio de 4 tazas con tapa ◆ Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Revuelva los ingredientes secos en el tazón. Agregue el (los) aceite (s) esencial (s) y revuelva bien.
2. Guárdelo en un frasco de vidrio con tapa y etiquételo con la mezcla y la fecha en que lo hizo.
3. Para usar, saque 1 taza del polvo y viértalo en el baño. Mueve tu mano por el agua para ayudar a dispersar y disolver la mezcla.

Consejo:

◆ Si es intolerante a la lactosa, puede usar leche de cabra en polvo. Si eres vegano, usa leche de soja, leche de coco o leche de arroz;

no tendrán los mismos efectos físicos que tiene el ácido láctico, pero aún se sentirán lujosos, y todos llevan las asociaciones mágicas de protección y salud. Si no puede obtener su leche en polvo preferida, mezcle los aceites con la leche líquida, luego agregue el resto de los ingredientes y revuelva para combinar. Si usa leche líquida, guarde la mezcla en el refrigerador y agite para mezclar nuevamente antes de usarla en el baño.

Baño de leche de lavanda y menta

La lavanda es calmante y buena para una suave purificación. La menta es otro buen purificador y también favorece la buena salud y el éxito.

Que necesitas:

◆ 11/2 tazas de leche entera en polvo

◆ 1/2 taza de sales de

Epsom ◆ 1/2 taza de

maicena

◆ 1/2 taza de bicarbonato de sodio

◆ 1/2 taza de harina de avena (opcional)

◆ Tazón mediano
◆ 10 gotas de aceite (s) esencial (s) de su elección
◆ 1 cucharada de flores de lavanda secas, molidas aproximadamente
◆ 1 cucharada de menta seca, desmenuzada

◆ Frasco de vidrio de 31/2 tazas con tapa ◆ Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Revuelva los ingredientes secos en el tazón. Agregue el (los) aceite (s) esencial (s) y revuelva bien.
2. Agrega la lavanda y la menta a la mezcla. Ponga sus manos sobre el frasco y diga: "Poderes de lavanda y menta, bendigan este baño con salud, paz y purificación. Que así sea ".
3. Guárdelo en un frasco de vidrio con tapa y etiquételo con la mezcla y la fecha en que lo hizo.
4. Para usar, saque 1 taza del polvo y viértalo en el baño. Mueve tu mano por el agua para ayudar a dispersar y disolver la mezcla.

Baño de leche con miel

La miel está asociada con la inmortalidad, la curación, la felicidad, la belleza y la abundancia. La miel es calmante y nutritiva para la piel. Las almendras también están asociadas con la abundancia, así como con la sabiduría y la curación. La manzanilla resuena con energía curativa y pacífica, y la lavanda se usa para la paz y la purificación. Para un lujo adicional, masajee suavemente la miel en su rostro como una mascarilla mientras se sumerge en este Baño de Leche con Miel. Lávelo con agua tibia y con un suave movimiento circular después del baño.

Que necesitas:

◆ 11/2 tazas de leche entera en polvo

◆ 1/2 taza de sales de Epsom ◆ 1/2 taza de maicena

◆ 1/2 taza de bicarbonato de sodio
◆ 1/2 taza de harina de avena (opcional)

◆ Tazón mediano
◆ 10 gotas de aceite (s) esencial (s) de su elección
◆ 2 cucharaditas de aceite de almendras dulces
◆ 1 cucharadita de miel en polvo o cristales
◆ 1 cucharadita de pétalos de rosa secos, molidos hasta convertirlos en polvo
◆ 1 cucharadita de flores de lavanda secas, molidas hasta convertirlas en polvo
◆ Frasco de vidrio de 4 tazas con tapa ◆ Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Revuelva los ingredientes secos en el tazón. Agregue el (los) aceite (s) esencial (s) y revuelva bien.
2. Agregue el aceite de almendras, la miel en polvo, los pétalos de rosa y las flores de lavanda.
3. Centro y suelo. Sostenga el frasco en sus manos o sus manos sobre el cuenco y diga: “Invoco la energía de la miel, la almendra, la rosa y la lavanda para traerme paz y curación. Que así sea ".
4. Guárdelo en un frasco de vidrio con tapa y etiquételo con la mezcla y la fecha en que lo hizo.
5. Para usar, saque 1 taza del polvo y viértalo en el baño. Mueve tu mano por el agua para ayudar a dispersar y disolver la mezcla.

Protección de la piel

Parte del cuidado personal básico es asegurarse de satisfacer las necesidades: comida, higiene, sueño, etc. A veces cambias tu cuerpo, a menudo porque te sientes incómodo dentro de él. Una forma de sentirse más cómodo en su cuerpo es prestarle más atención, honrarlo y respetarlo. Hacer esta hermosa Manteca Corporal para hidratar tu piel es una forma de mostrarte un poco de amor.

Mantequilla Corporal

Beber suficiente agua para hidratar tu cuerpo desde el interior es un objetivo que siempre debes tener. Esta lujosa y sedosa Manteca Corporal es una manera encantadora de darse un capricho con una piel bien nutrida desde el exterior también. Asegúrese de dejar que la mezcla derretida se enfríe; esto es lo que le permite batirlo en una mantequilla deliciosa, esponjosa y sedosa. Rinde aproximadamente 1 taza.

Que necesitas:

- 1/4 taza de manteca de karité
- 1/4 taza de manteca de cacao
- 1/4 taza de aceite de coco (sólido)
- Bol de vidrio

- Cacerola mediana 1/3 llena de agua
- Palillos de madera o palitos para manualidades
- 1/4 taza de aceite de almendras dulces
- 10 gotas de aceite (s) esencial (s) de su elección (opcional)
- Batidora de mano
- Frasco de vidrio de 8 onzas con tapa

Qué hacer:

1. Coloque las mantequillas y el aceite de coco juntos en el bol de vidrio.
2. Coloca el tazón de vidrio sobre la cacerola y calienta la cacerola a fuego medio-bajo hasta que el agua hierva a fuego lento. Revuelva las mantequillas y los aceites periódicamente con el palo de madera hasta que se hayan derretido.
   Retírelo del calor.
3. Agregue el aceite de almendras dulces.
4. Coloque el recipiente en el refrigerador aproximadamente 1 hora, luego verifique si la mezcla se ha vuelto opaca. Busque una textura como la formación de cera suave. Si la mezcla se ha solidificado demasiado, déjela en la encimera por un tiempo para que se caliente.
5. Retire el recipiente del refrigerador y agregue los aceites esenciales, si los usa. Con la batidora de mano, comience a batir la mezcla enfriada y continúe hasta que esté suave y esponjosa, la mezcla se haya aclarado en color y la mezcla batida mantenga su forma en los batidores de la batidora.
6. Coloque la mantequilla batida en un frasco de vidrio, tápelo y escriba el nombre y la fecha en algún lugar.
7. Para usarlo, dé un toque en su dedo y frótelo en su piel. Un poco rinde mucho. La Manteca Corporal puede sentirse grasosa al principio, pero se absorberá rápidamente.

8. Si la mantequilla se endurece, vuelva a fundirla con un poco más de aceite de almendras dulces, luego repita el proceso de enfriamiento y batido.

Consejo:

- Puede usar otras mantequillas o aceites al hacer esto. ¡Solo recuerde sustituir sólidos por sólidos y líquidos por líquidos! Además, la manteca de karité puede tener un aroma muy fuerte si no está refinada. Si es demasiado para usted, tiene algunas opciones: busque manteca de karité refinada en su lugar; disminuir la manteca de karité a 1/8 de taza y aumentar la manteca de cacao en 1/8 de taza; o use otra mantequilla como la mantequilla de mango o kokum en lugar de la manteca de karité. También puede sustituir el aceite de almendras dulces por otros aceites ligeros, como el aceite de jojoba, cáñamo, girasol o semilla de uva.

Mezcla mágica de mantequilla corporal: Serenity

Esta Magical Body Butter Blend utiliza las energías calmantes del jazmín, la rosa y el ylang-ylang para crear una mezcla que atrae el equilibrio y la paz. La vela azul pálido y la amatista, el jade y la piedra lunar que se usan para bendecirlo también sirven para subrayar la paz y calmar el estrés.

Que necesitas:

- 1 receta de Body Butter (ver receta en este capítulo)
- 4 gotas de aceite esencial de jazmín
- 4 gotas de aceite esencial de rosa
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda
- Vela y candelabro azul pálido

- Fósforos o encendedor
- Piedra amatista
- Piedra de jade
- Piedra de luna

Qué hacer:

1. Prepare la Manteca Corporal según la receta anterior, agregando los aceites de jazmín, rosa y lavanda donde los aceites esenciales estén indicados en la receta.
2. Cuando la Magical Body Butter esté terminada y colocada en el recipiente, llévela a su espacio de trabajo. Coloque la vela en el centro del espacio de trabajo, coloque el recipiente de mantequilla frente a ella y coloque las tres piedras en un semicírculo frente al recipiente.
3. Encienda la vela azul pálido y diga: Espíritus de serenidad, los invito aquí.
   Presta a esta mantequilla tu paz, tu calma.
   Que pueda ser bendecido por ti cada vez que lo use.
4. Toca la amatista y di: “Amatista, invoco tu calma. Préstalo a esta mantequilla ".
5. Toca el jade y di: “Jade, invoco tu tranquilidad. Préstalo a esta mantequilla ".
6. Toca la piedra lunar y di: “Piedra lunar, invoco tu paz. Préstalo a esta mantequilla ".
7. Siéntese en su espacio de trabajo con los ojos cerrados, respirando profundamente, sintiendo la calma a su alrededor. Cuando crea que está bien, puede apagar la vela y salir, o dejar que la vela se queme por completo para continuar cargando la mantequilla.

Sueño reparador

Una de las claves para reducir el estrés y cuidar tu cuerpo es dormir lo suficiente. ¡Es más fácil decirlo que hacerlo! Tu mente puede mantenerte despierto mucho después de que se apaguen las luces, saboteando el sueño reparador o impidiendo que alcances un sueño lo suficientemente profundo como para que se recupere adecuadamente.

Maximizar el beneficio del sueño puede reducir la presión arterial, regular el apetito y mejorar la concentración y la productividad. Una rutina confiable a la hora de acostarse puede ayudar a que su mente se acomode en la relajación adecuada para conciliar el sueño con más facilidad. Aquí hay una lista de consejos sencillos relacionados con el sueño:

- Coma una cena ligera de antemano.
- Lávese la cara y recuerde hidratar.
- Tómese un momento para reflexionar sobre su día, escribiendo en su diario de cuidado personal, si lo desea. (Consulte el Ritual del fin del día en el Capítulo 4.)
- Guarde su teléfono y tableta al menos media hora antes de que se apaguen las luces. Si quieres leer, elige un libro en papel. Involucra al cerebro de una manera diferente.
- Calme su habitación y asegúrese de tener sábanas limpias con regularidad. Aspire su dormitorio y ordene sus superficies planas para crear una atmósfera lo más caótica posible. (Para obtener más información sobre el cuidado de su hogar, consulte el Capítulo 5.)

También vea el ejercicio Oración a la hora de dormir en el Capítulo 4 para obtener otra idea sobre cómo abordar la hora de dormir.

Siestas y Alternativas

Al igual que con muchos otros consejos de cuidado personal, recomendar siestas a menudo supone que tiene el tiempo y el espacio para tomarlas. Hay mucha discusión sobre cómo una siesta puede realmente hacerte más productivo, cómo una breve siesta puede revivirlo y ayudarte con la claridad mental.

Bueno, no siempre funciona. Si tiene problemas de ansiedad o de sueño, intentar dormir una siesta puede ser insoportable. Afortunadamente existen alternativas. Investigaciones recientes han demostrado que incluso acostarse durante 20 minutos puede tener beneficios similares a una siesta real, lo cual es una excelente noticia para quienes tienen problemas para conciliar el sueño.

También hay ocasiones en las que una siesta puede ser perjudicial. Si está practicando una estricta higiene del sueño, las siestas son algo malo porque pueden alterar el ritmo de su cuerpo hasta un punto en el que su noche volverá a estar fuera de control y puede llevar días recuperarse. Entonces, ¿qué hacer en lugar de tomar una siesta?

- Meditación. Pruebe uno de los ejercicios de meditación respiratoria o una meditación de atención plena del Capítulo 4.
- Ejercicio ligero. Sí, puede ser una lata levantarse y ponerse en marcha, pero una breve caminata al aire libre puede aclarar su mente y mejorar su estado de ánimo. Parte de esto

es el cambio en el entorno y el aire fresco, pero parte es hacer que la sangre fluya a través de los músculos y respirar más profundamente de lo que lo haría cuando estuviera sentado en casa.

Una forma de mejorar su autocuidado físico es mejorando la calidad del sueño que obtiene. Los bálsamos y los aerosoles de habitación o de lino son una forma de utilizar el poder de los aceites esenciales para ayudarlo a relajarse y crear una atmósfera que optimice su sueño.

Bálsamo para dormir

El bálsamo para dormir se puede frotar en la parte interna de las muñecas, las sienes, la parte interna de los codos y en cualquier otro lugar que desee. (¡Es especialmente agradable para los pies ásperos!) Los aceites que contiene apoyan la relajación y ayudan a calmar una mente ocupada, lo que le permite conciliar el sueño más fácilmente.

Que necesitas:

- Cacerola pequeña 1/2 llena de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de coco (sólido)
- 1 cucharada de cera de abejas (rallada o en bolitas)
- Frasco de vidrio limpio, aproximadamente 6 onzas
- Palillos de madera o palitos para manualidades
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de manzanilla
- 5 gotas de aceite esencial de bergamota

- 3 gotas de aceite esencial de naranja dulce
- 2 gotas de aceite esencial de ylang-ylang
- Frasco o recipiente de almacenamiento, aproximadamente 2 onzas (o dos recipientes de 1 onza); vidrio recomendado

Qué hacer:

1. Coloque la cacerola en un quemador de la estufa y lleve el agua a fuego lento a fuego medio-bajo.
2. Coloque los aceites de oliva y de coco y la cera de abejas en el frasco de vidrio. Coloque el frasco de vidrio en el agua hirviendo para permitir que el contenido se derrita. Use el palillo o el palillo para manualidades para revolverlos, o sostenga suavemente el borde del frasco y haga girar el contenido para ayudarlos a derretir y combinar.
3. Cuando la cera de abejas se haya derretido y combinado con los aceites, apague el fuego y retire el frasco de la sartén.
4. Agregue los aceites esenciales y revuelva para combinar.
5. Abra su (s) contenedor (s) de almacenamiento. Vierta con cuidado el bálsamo líquido en ellos, usando una toalla de papel para limpiar el borde del recipiente si es necesario.
6. Deje que los recipientes se enfríen y el bálsamo se solidifique. Cuanto menos profundos sean sus contenedores, más rápido sucederá esto.
7. Cubra los envases y guárdelos en un lugar fresco y seco. Este bálsamo para dormir se mantendrá durante unos seis meses.

Niebla para dormir

Esta mezcla de aceites está diseñada para rociarse con un atomizador sobre su cama. Hágalo unos 10 minutos antes de que planee acostarse, para que las sábanas no se sientan húmedas.

Que necesitas:

- Botella de spray
- 1 taza de agua destilada
- 30 gotas de aceite esencial de lavanda
- 10 gotas de aceite esencial de manzanilla
- 8 gotas de aceite esencial de ylang-ylang

Qué hacer:

1. Casi llene la botella de spray con agua destilada.
2. Agrega los aceites esenciales y tapa la botella. Gire suavemente para combinar.
3. Para usarlo, doble las mantas hacia atrás. Agite la botella suavemente para recombinar la solución. Rocíe las sábanas con Sleep Mist, pero no las sature; simplemente deje que la niebla se asiente sobre la tela. Espere unos minutos a que las sábanas se sequen un poco (podría hacer su rutina antes de acostarse) y luego métase. Disfrute del aroma calmante de los aceites.



Capítulo 4

Autocuidado espiritual

El autocuidado espiritual es el proceso de nutrir nuestra búsqueda de significado en la vida, generalmente interactuando con alguna forma de poder o energía mayor que la nuestra. Si bien muchos reconocen que la espiritualidad es un aspecto de sus vidas, no muchas personas entienden que su vida espiritual y su relación con lo Divino o lo que sea que consideren sagrado deben ser atendidos, al igual que las relaciones entre las personas. Este capítulo explora métodos a través de los cuales puede participar en el autocuidado espiritual, explorar la creatividad, la celebración de lo Divino y su conexión con los elementos que lo rodean.

Autocuidado espiritual

Tu vida espiritual también es una fuente de cuidado personal. Tocar lo Divino, estar en comunión con el universo en general, puede ser algo muy reconfortante que llena tu taza metafórica. Puede calmarlo, energizarlo, inspirarlo y elevarlo, según lo que necesite ... o lo que el universo crea que necesita.

Si participa en una religión organizada, es probable que tenga el tipo de apoyo espiritual que naturalmente viene con un grupo de personas que se reúnen regularmente y siguen un conjunto prescrito de rituales dentro del contexto de un calendario en particular. Sin embargo, si sigues un camino espiritual personal, donde tu espiritualidad evoluciona en función de tus experiencias individuales con lo Divino, entonces tienes mucha más responsabilidad por la dirección que toma tu espiritualidad. Este

tipo de camino espiritual depende de la reflexión frecuente y la escucha de la intuición para mantenerla funcionando de manera satisfactoria.

La espiritualidad debe ser alegre y festiva. Si siente que le falta algo, que algo no encaja bien o que se siente miserable en su práctica espiritual, entonces está haciendo algo mal y definitivamente necesita reevaluar su práctica espiritual para que sea lo más gratificante posible.

Dioses

Si sigue un camino espiritual alternativo basado en la naturaleza, es muy probable que considere que su camino está bajo el paraguas pagano (o neopagano). Si bien no es necesario ser pagano para practicar la magia, una gran cantidad de practicantes de magia se identifican a sí mismos como paganos, y de eso se trata esta sección.

> ¿Se identifica como un seguidor de una religión monoteísta, o un camino alternativo establecido con una deidad o deidades claramente especificadas asociadas con ella, o quizás entidades poderosas como santos, bodhisattvas o ángeles? Adelante, invítelos a bendecir y / o brindar apoyo a su trabajo.

Una relación con algún aspecto de lo Divino, ya sea una forma divina específica o abstracta, puede ser profundamente gratificante. Poner un rostro o un nombre al poder mágico y divino que anima el universo puede ser muy terapéutico y hacer que su relación con el universo en general sea mucho más fácil.

La adoración es parte de ello, pero no es auto-subyugación; es una celebración alegre de la deidad. Está celebrando la relación rica

y compleja que puedes desarrollar con una deidad a través de la comunicación, la meditación, alineándote con los valores de la deidad y las áreas de poder asociadas.

Una relación con una deidad no es muy diferente de las relaciones con otros seres humanos o criaturas sensibles. Requiere tiempo, atención y conciencia. Y al igual que el tipo de relaciones más familiares, a veces nos dejamos llevar por una conexión instantánea, pero a veces lleva un tiempo llegar a conocer realmente a alguien.

Es importante saber que una relación con una deidad puede no durar toda la vida. Puede llegar un momento en que tu conexión con una deidad específica se desvanezca y te liberen. Puede que haya una nueva deidad con la que sea hora de trabajar. El truco es asegurarse de que la relación tenga un cierre adecuado y no solo se marchite por la falta de esfuerzo de su parte.

> Si te sientes llamado por deidades o atraído por ellas de alguna manera, pero te sientes incómodo con ellas, está perfectamente bien agradecerles y decirles que no, cortés y respetuosamente. Intente investigar deidades asociadas o deidades similares de otras culturas. Puede encontrar una deidad paralela que haga clic para usted.

Se puede conocer a las deidades mediante la meditación, leyendo sobre ellas o familiarizándose con sus áreas de asociación. Por ejemplo, ¿la deidad que te atrae es una deidad de la cosecha? ¡Intente trabajar con un jardín por un tiempo! O tal vez desee trabajar en un proyecto o artesanía que los honre. En general, solo habla con ellos. Intente agregar una breve oración por la mañana o por la noche para reconocer su presencia en su vida (tan simple como "Señor brillante, ayúdame a pasar el día con una sonrisa" o "Señora de la Luna, gracias por mis muchas bendiciones este día ”).

Aparte de las fuentes de energía natural de las que la gente recurre a la magia (como cristales y piedras, flores y hierbas, energías elementales y más), una fuente de energía a la que la gente recurre a menudo es la de las deidades, o alguna forma de lo Divino. Esto lleva la magia popular al reino de la magia religiosa. No tienes que practicar uno u otro exclusivamente.

Sin embargo, trabajar con energía divina no es como conectar algo en una ecuación. Depende de tu relación personal con la deidad en cuestión. Sería de mala educación invocar a una deidad para que preste su ayuda a un hechizo o ritual si nunca se ha molestado en presentarse o cultivar algún tipo de relación entre ustedes dos, ¿no es así? La relación con una deidad siempre debe basarse en un profundo respeto.

Si trabaja con formas divinas genéricas, como Dios y Diosa o Señor y Señora, es posible que tenga un poco más de margen de maniobra. Las formas divinas genéricas a menudo se consideran que lo abarcan todo, y que contienen multitudes de diversas expresiones del aspecto masculino o femenino de lo Divino. Es cortés declararse ante las formas divinas y se fomenta una relación personal. Si está considerando trabajar o invocar a una deidad en particular, la etiqueta requiere una presentación específica como mínimo antes de invocarla (recuerde, el respeto es la base de una buena relación). Investiga sobre la deidad y averigua sobre su cultura u origen, cuáles son sus gustos y aversiones, cuáles son sus áreas de asociación para familiarizarte con ellos lo más posible.

Para obtener magia de autocuidado, lea sobre las deidades asociadas con áreas como el hogar y el hogar, la gestión de la salud y la protección. Aquí hay unos ejemplos:

- Apolo (griego): curación, iluminación, razón

- Brigid (celta): hogar, curación
- Demeter (griego): abundancia, ciclos, hogar
- Durga (hindú): protección, fuerza
- Eir (nórdico): curación
- Frigga (nórdico): hogar y hogar, protección
-
- Idunn (nórdico): longevidad, buena salud
- Isis (egipcia): curación, protección
- Kuan Yin (budista): compasión, misericordia, salud
- Minerva (romana): sabiduría, estrategia

Animales

Las energías animales también se pueden invocar o invocar para ayudar a potenciar los hechizos o mejorar los rituales. Si tienes un animal en particular por el que te sientes atraído o conectado, ese puede ser un espíritu animal que funciona como un guardián espiritual para ti. A veces invocas deliberadamente a un animal específico en un hechizo debido a sus asociaciones mágicas con tu objetivo, y solicitas que el animal preste su energía para ayudarte porque quieres aprender de su energía y las lecciones que puede enseñarte. En este caso, el animal es un maestro espiritual.

Al igual que las deidades, es importante saber que las relaciones con los espíritus animales pueden no durar toda la vida. Puede llegar un momento en que tu conexión con un animal específico se desvanezca y ellos te liberen (o tú los liberes). Agradézcales por su tiempo y lecciones.

Los animales asociados con la serenidad, la armonía, la calma, la salud, la protección y otras áreas asociadas con el cuidado personal incluyen:

- Oso: conservación de energía, crianza
- Grulla: paciencia, curación, equilibrio
- Venado: familia, bondad, paz
- Paloma: paz, calma
- Libélula: armonía, cambio
- Fox: evitar complicaciones, discreción, permanecer en segundo plano
- Colibrí: alegría, esperanza
- Polilla: transformación
-
- Nutria: alegría, juego
- Búho: sabiduría, perspicacia, honestidad contigo mismo
- Ardilla: ingenio, precaución, equilibrio
- Swan: transiciones, paz, evolución espiritual

Invocación animal / Ritual de honor

A veces, para apoyar su autocuidado, es posible que desee invitar al espíritu de cierto animal para que lo ayude. Si te atrae un animal que generalmente no está asociado con una energía relacionada con el autocuidado, investiga su comportamiento, hábitat y ciclo de vida. Puede descubrir algo que resuene con un aspecto del cuidado personal que está buscando.

Este ritual requiere una representación. Puede ser una pequeña figura, una postal, incluso una foto impresa de Internet. Para apoyar aún más la relación de energía que pretende crear, puede recopilar otras cosas que le recuerden al animal o que lo representen de alguna manera. Considere la posibilidad de hacer un pequeño santuario en algún lugar, tal vez.

Que necesitas:

- Una representación del animal al que desea llamar
- Plato pequeño de agua fresca

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Visualiza al animal parado frente a ti. Di: [Nombre del animal], te llamo.

   Te pido que me prestes tu energia
   Para que pueda vivir una vida mejor, cuidado, seguro y apoyado.
   Como muestra de esta solicitud,
   Te ofrezco esta agua fresca,
   Simbólico de vida, transformación y purificación.
   [Animal],
   Bendíceme con tus dones.
   Que así sea.
3. Sostenga la representación del animal en sus manos y visualice el animal que imagina antes de fluir hacia la representación. Colóquelo detrás del recipiente con agua.
4. Un día después, vierta el agua (¡regálela a una planta!) Y coloque la representación animal en algún lugar donde la vea a menudo y recuerde la energía del animal.

Ofrendas

Si trabaja con deidades, animales u otros espíritus y les pide ayuda, el concepto de intercambio es importante. No les está pagando por su trabajo; una ofrenda es una muestra de su aprecio. Podría ser una piedra o una flor bonita o una taza pequeña de leche, miel o alcohol que se haya dejado afuera o en su espacio de trabajo. Podría ser una galleta. También es común quemar una vela o incienso en honor a quien te haya ayudado. Si trabaja mucho con un animal específico, tal vez sería apropiado donar dinero a una organización de rescate o reserva de vida silvestre que se centre en el animal en sí o en su hábitat.

> ¿Qué hace con la comida o la bebida después de haber hecho una ofrenda? La teoría general dice que la esencia o energía de la ofrenda es absorbida por la entidad, y puedes deshacerte de los restos físicos al día siguiente.

Comunidad espiritual

Es posible que no pertenezca a una comunidad espiritual establecida que le ofrezca apoyo espiritual, sin importar cuál sea el camino elegido. Eso no es inusual en esta época. Lo que puede hacer es encontrar una comunidad de personas de ideas afines que apoyen el autocuidado saludable de otras maneras, que respeten su camino espiritual (cualquiera que sea) incluso si no lo recorren con usted.

Intente buscar en sitios web como www.meetup.com, buscando grupos locales en Facebook, o uniéndose a algunos diferentes que se cruzan con uno de sus intereses.

Descubriendo sus creencias espirituales

Los siguientes rituales le ayudarán a descubrir, definir, explorar y desarrollar sus creencias espirituales.

Junta de Visión Espiritual

Al igual que con el Tablero de visión de autocuidado en el Capítulo 2, esta actividad lo ayuda a planificar y permanecer inspirado por citas, imágenes y otras fuentes que pueden informar su autocuidado espiritual. Cuando crea un tablero de visión y lo coloca en un espacio donde lo ve a menudo, esencialmente termina haciendo ejercicios cortos de visualización a lo largo del día.

Este tablero de visión espiritual debe tener un enfoque más específico que su tablero de autocuidado general del capítulo 2. Al diseñar el tablero de visión, el enfoque debe estar en cómo desea que se refleje su autocuidado espiritual. Su Junta de Visión Espiritual debe motivarlo e inspirarlo a trabajar hacia la calidad de vida espiritual que desea vivir.

Algunos conceptos que quizás desee considerar al diseñar su Tablero de Visión Espiritual son:

- Naturaleza
- Tu compromiso con la tierra
- Animales de poder, espíritus animales
- Representaciones de lo Divino
- Representaciones de abstractos e ideales que lo inspiran a ser lo mejor que puede ser

Puede usar un tablero de corcho o cartulina de una tienda de manualidades, o reutilizar un marco que ya tiene reemplazando el contenido con cartulina en blanco.

Nuevamente, considere si desea que este tablero sea permanente o una evolución continua que refleje cómo cambian sus necesidades de autocuidado espiritual.

Que necesitas:

- Una base para tu tabla
- Bolígrafos o marcadores
- Cartulina en blanco
- Fotos, recuerdos y baratijas que apoyan o evocan sus metas espirituales
- Pegamento, cinta adhesiva o chinchetas (según la tabla de base)
- Washi tape, pegatinas, etc. (opcional)

Qué hacer:

1. Reúna sus suministros.
2. Si lo desea, use el ritual de llevar un diario en el Capítulo 1 para prepararse para la actividad, incluyendo la vela y el incienso, si los usa. De lo contrario, cree un ambiente agradable para trabajar: ajuste la iluminación, ponga música relajante o motivadora, etc.
3. Diseña tu tabla. ¿Quieres espacio entre los objetos de tu tablero o quieres que se superpongan? También decida si quiere llenar el tablero por completo o dejar espacio para cosas nuevas a medida que adquieran importancia en su vida espiritual.
4. Escriba una afirmación o una lista corta de declaraciones u objetivos de autocuidado espiritual en la cartulina y colóquela en la pizarra.
5. Organice las fotos y / u otros elementos alrededor de la afirmación o lista como desee sin adjuntarlos. Cuando haya decidido su diseño, sujete sus artículos al tablero con pegamento, cinta adhesiva o chinchetas. Use la cinta washi, las pegatinas, etc. para decorar aún más el tablero de visión.
6. Muestre el Tablero de Visión Espiritual en la ubicación elegida.

Consejo:

- ◆ Revise su Tablero de Visión Espiritual cuando revise su espiritualidad (vea más adelante en este capítulo). Puede ayudarlo a refrescar la memoria o ayudarlo a medir su reacción emocional actual a las representaciones de cuáles eran sus valores o enfoques cuando se creó el tablero.

Ritual para conectarse con su mundo

No es solo mantenerse abierto a lo que el universo puede brindarle lo que es importante. Puede ser difícil de creer, pero lo que puedes devolver al universo y al mundo que te rodea es igualmente significativo. Pronuncie este hechizo en algún lugar donde se sienta conectado con el mundo que lo rodea, ya sea un bosque, un campo, una calle concurrida ... Hágalo donde se sienta uno con el universo.

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Decir:

Espíritu del universo,
Ayúdame a mantener mi conexión con la energía más allá de mí.
Ayúdame a permanecer abierto a lo Divino en el mundo que me rodea.
Que pueda ser receptivo a la alegría y el amor que fluyen hacia mí.
Que este canal permanezca abierto y gratuito,
Que a mi vez pueda compartir con el universo lo que es único dentro de mí.
Que nuestro baile continúe siempre. Que así sea.

Ritual para revisar sus creencias espirituales

Aferrarse a creencias y prácticas espirituales obsoletas es un desperdicio de energía. Hacer algo porque siempre lo has hecho significa que estás realizando acciones sin atención. Es saludable examinar sus creencias, valores y prácticas espirituales de vez en cuando. Hacerlo lo ayudará a mantenerse enfocado en lo que es significativo para usted y lo ayudará a dirigir su energía de la manera más productiva y de apoyo en su búsqueda del cuidado personal.

Que necesitas:

- Fósforos o encendedor
- Incienso de meditación (su aroma o mezcla preferidos) e incensario
- Vela blanca y candelero
- Diario y bolígrafo de cuidado personal

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Enciende el incienso. Encienda la vela y diga: “Bendice mi autorreflexión. Que mi revisión de mi vida espiritual sea honesta y abierta, y me guíe en la dirección que funciona para mi mayor bien. Que sea así ".
3. Medita en las siguientes preguntas:

   - ¿Cuáles son sus valores actuales?
   - ¿Cómo se siente atraído actualmente por expresar su espiritualidad?
   - Si trabaja con una deidad (o deidades) específica, ¿todavía siente que su energía resuena con la de ellos?
   - ¿Se siente atraído por explorar nuevas áreas de expresión espiritual?

- ¿La práctica de ciertos elementos de su espiritualidad se siente superficial?
- ¿Qué elementos de su práctica son sus favoritos y aún le brindan comodidad o alegría en la interpretación?

4. Tome notas en su diario mientras piensa en estas preguntas. Tenga en cuenta cualquier otra cosa que sienta que no se trata aquí.
5. Si es la primera vez que revisa su práctica espiritual, mire sus respuestas y medite en ellas. ¿Hay algo que debas dejar de hacer? ¿Hay algo nuevo que incorporar? Anote su plan. Si se trata de una evaluación de seguimiento, mire su plan y sus respuestas y plan anteriores y pregúntese cómo han ido los cambios. ¿Qué ha sido un éxito? ¿Qué ha sido difícil pero, en última instancia, un beneficio? ¿Qué ha sido caótico y realmente no ha ayudado en absoluto?
6. Cuando haya terminado, agradezca al universo por su guía y permita que la vela y el incienso se apaguen.

Consejo:

- Use su Tablero de Visión Espiritual (si creó uno) para ayudarlo a revisar su espiritualidad. Compare cómo se siente y cuáles son sus valores actuales con los expresados en su Tablero de Visión Espiritual.

Rituales diarios

Programar varios momentos breves para hacer una pausa y ponerse en contacto contigo mismo es una excelente manera de estar al tanto de tu autocuidado espiritual, brindándote muchas oportunidades para escuchar tus necesidades. Las siguientes actividades pueden denominarse rituales porque se realizan con

conciencia e intención. Los hábitos son cosas que se hacen de forma habitual, con regularidad, pero sin conciencia.

¿Trabaja de noche o en turnos de swing? Estos no son necesariamente rituales matutinos o vespertinos; utilícelos antes de comenzar su actividad diaria, en cualquier momento.

Ritual de inicio diario

Este ritual para comenzar el día te ofrece la oportunidad de conectarte a tierra y prepararte para la próxima actividad. También le brinda la oportunidad de sintonizar o reafirmar su relación con los elementos. Programe este ritual de 5 minutos en su mañana en algún momento en el que necesite un momento para hacer una pausa.

Nota: Esta actividad requiere algún tipo de juego de oráculo o baraja de tarot. Se utiliza como un disparador visual e inspirador de final abierto. Si no tienes ningún juego o mazo de este tipo, puedes usar un juego de cartas de afirmación o el tarro de inspiración de este capítulo.

Que necesitas:

- Baraja de tarot o baraja de oráculo (ver nota anterior)
- Fósforos o encendedor
- Incienso e incensario (aroma de su elección)
- Vela y candelabro
- Vaso pequeño o plato de agua
- Piedra de cristal de cuarzo

Qué hacer:

1. Baraja la baraja de cartas y colócalas en tu espacio de trabajo antes de comenzar.
2. Centro y suelo.
3. Encienda el incienso y diga: “Honro el elemento aire. Bendice mi día con sabiduría y comunicación clara ”.
4. Encienda la vela y diga: “Honro el elemento fuego. Bendice mi día con alegría y creatividad ".
5. Pon tu mano sobre el vaso o plato de agua, diciendo: “Honro el elemento agua. Bendice mi día con serenidad y sanación ".
6. Toque el cristal y diga: “Honro el elemento tierra. Bendice mi día con estabilidad y prosperidad ".
7. Respire lentamente cuatro veces, visualizando la respiración en cada uno de los cuatro elementos, uno a la vez. Diga: “Honro el espíritu del universo, la chispa de vida que llena todas las cosas. Que pueda brillar con positividad y comunicar bendiciones a quienes me rodean este día ".
8. Cierra los ojos y aclara tu mente. Seleccione una carta de la baraja en su espacio de trabajo. Puede quitar el de la parte superior de la pila o cortar el mazo y tomar uno de adentro. Mire la imagen y permita que surjan asociaciones en su mente. Vuelve a colocar la carta boca arriba en la parte superior del mazo.
9. Cierra los ojos, céntrate y vuelve a poner el suelo. Diga: “Hoy llevo conmigo la bendición de los elementos. Que pueda caminar este día protegido y bendecido. Que así sea ".
10. Aplauda para finalizar el ritual. Apague la vela y el incienso y continúe con su día.

Consejo:

- Si lo desea, antes de terminar su ritual matutino, use su diario para tomar nota de la carta que sacó de la baraja y anote sus asociaciones o lo que le hizo pensar. Al final del día, eche un vistazo rápido al folleto o un libro de referencia asociado con su mazo y observe las asociaciones tradicionales de la carta. ¿Qué es similar? ¿Que es diferente?

Ritual de fin de día

Este ritual le brinda la oportunidad de recapitular el día, cerrar la puerta figurativa a cualquier cosa que no desee llevar adelante y prepararse para descansar.

Que necesitas:

- Fósforos o encendedor
- Vela y candelabro
- Diario de cuidado personal (opcional; consulte las instrucciones)
- Bolígrafo (opcional; consulte las instrucciones)

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Encienda la vela y diga: "Doy la bienvenida al final de mi día. Que sus bendiciones iluminen mi espíritu ".
3. Reflexiona sobre tu día. Puede hacer esto con o sin escribir en su diario de cuidado personal. ¿Cuáles fueron las mejores partes? ¿Qué te hubiera gustado que hubiera sido diferente? ¿De qué estás agradecido?
4. Inhala lenta y profundamente. Mientras exhala, libere toda la negatividad de su día. Haga esto tantas veces como lo considere necesario.
5. Diga: "Agradezco al universo por mis muchas oportunidades y las lecciones que encuentro. Que mi sueño sea reparador y profundo ".
6. Apaga la vela.

Orando

La oración es una forma de comunicación con todo lo que sientes que es más grande que tú. Ese puede ser el universo en general o una deidad específica o un resumen como el ideal de la Verdad o la Paz o lo que sea adecuado para ti.

La oración no es dominio exclusivo de la religión organizada. Si bien recitar oraciones fijas puede ser un consuelo, hacerlas con estilo libre y hablar desde el corazón es igualmente válido. La oración puede expresar amor o gratitud, pedir ayuda, pedir protección y casi cualquier cosa que se te ocurra. Es muy accesible.

Aquí hay dos oraciones que puede incorporar a su práctica de autocuidado espiritual. ¡Úselos como están, reescríbalos o invente algo completamente suyo!

Oración a la hora de dormir

El término oración a la hora de dormir puede evocar imágenes de niños arrodillados al lado de la cama con padres severos o niñeras supervisando sus murmullos, pero en el cuidado personal, es una expresión suave y gentil de gratitud. Es una forma de acercarse en agradecimiento, de conectarse suavemente antes de quedarse dormido.

Puede decir la siguiente oración en su corazón o en voz alta, lo que funcione mejor para usted. No se preocupe por decirlo literalmente; considérelo una pauta. Ajústelo y amplíelo según sea necesario.

Qué hacer:

1. Acomódese cómodamente, ya sea sentado en su cama o acostado.
2. Cierra tus ojos. Centro y suelo. Respire profundamente tres veces, exhalando lentamente después de cada una.

3. Decir:

Este día ha sido bendecido.
Te doy las gracias, universo, Por estas muchas bendiciones.
Gracias por mantenerme sano y salvo, por concederme compasión y comprensión.
Gracias por las amabilidades que recibí.
Concédeme buenos sueños y un sueño reparador,
Que pueda estar preparado para el mañana y seguir esforzándome por ser la mejor persona que puedo ser.
Que así sea.

La oracion de la MAÑANA

Comenzar el día con una oración tiene sentido, especialmente si también te gusta terminar el día con una. Crea equilibrio. Una oración por la mañana es una forma de iniciar formalmente su día con intención y atención plena.

Qué hacer:

1. Acomódese cómodamente, ya sea sentado en su cama o de pie.
2. Cierra tus ojos. Centro y suelo. Respire profundamente tres veces, exhalando lentamente después de cada una.
3. Decir:

Bendice este día.
Que pueda estar seguro y fuerte.
Concédeme perspicacia y sanación.
¿Puedo estar abierto al amor que fluye hacia mí?
Y lo suficientemente sensible para saber cuándo otros necesitan mi ayuda.

Concédeme bondad y compasión.
Que así sea.

Meditación

La gente suele decir con ligereza "Deberías meditar" cuando mencionas que estás estresado. Es frustrante que se lo receten. Es como si le dijeran que beber agua mejorará las cosas. Por supuesto que lo hará, en un nivel básico. Pero, ¿cómo aborda la meditación para que sea valiosa como cuidado personal? ¿Y quién tiene tiempo para hacer todo eso de todos modos? La meditación puede ser abrumadora para comenzar porque tu nueva conciencia resaltada te hace notar todo lo que te descarrila. (Pista: está bien. Nadie te está calificando. Hay una razón por la que la gente practica la meditación: es algo continuo; no la dominas y luego te detienes). Algunos tipos formales de meditación requieren posiciones y mantras específicos, lo cual puede ser un trabajo duro. .

> Crear una atmósfera propicia para la meditación puede ayudar. Prueba un incienso como el cedro o el lirio y guárdalo solo para meditar; de esa manera, su mentalidad entrará en modo de meditación cuando inhale el aroma.

El objetivo principal de la meditación es mejorar la autoconciencia y facilitar la relajación. Es un proceso, no una cosa orientada a objetivos. Y cultiva la bondad, comenzando por uno mismo. Al no juzgarte a ti mismo o regañarte por permitir que los pensamientos entren y salgan de tu mente durante la meditación, estás aceptando que eres solo un ser humano. Cultivar la

compasión, comenzando por uno mismo, es un elemento importante del cuidado personal.

Aquí hay algunas recomendaciones básicas cuando se trata de meditación:

- Siéntete cómodo. Puede sentarse, pero no encorvarse; Trate de estar erguido. No elija una silla demasiado blanda; intente una silla recta o siéntese con las piernas cruzadas en el suelo. También puede acostarse, pero nuevamente, no en algo como una cama blanda (a menos que sea la hora de acostarse y esté usando técnicas de meditación para conciliar el sueño). Prueba con una alfombra o una estera de yoga. Un piso de madera desnudo podría estar bien, si dobla una manta o toalla para poner debajo de su cabeza.
- A la mayoría de las personas les resulta más fácil si cierran los ojos, porque esto evita las distracciones visuales.
- Apague su teléfono y cierre las ventanas si escucha muchos ruidos molestos como el tráfico o la gente.
- Cuando comience, permítase controlar su cuerpo. ¿Cómo se siente? Observa la sensación de tus extremidades contra el asiento o el suelo, el peso de tus manos sobre tus piernas o dobladas sobre tu regazo. Relaje los músculos que haya tensado.
- Si su mente se distrae, puede ser útil que se diga a sí mismo divagando y luego redirigir suavemente a su enfoque.
- Al principio, solo 5 minutos de meditación es un buen objetivo. Si tiene que detenerse antes, no se regañe.
- Los maestros de meditación a menudo recomiendan la meditación diaria para obtener el máximo beneficio. Unas cuantas veces a la semana es un buen objetivo.

Hay diferentes tipos de meditación. A continuación, se muestran algunos tipos a los que se puede acceder fácilmente y que se pueden utilizar para sesiones breves prácticamente en cualquier lugar.

Preparándose para la meditación

La meditación se beneficia de la preparación ritual. La realización de una serie de acciones previas a la meditación puede mejorar y maximizar su beneficio, ya que le llevará menos tiempo entrar en el estado de ánimo adecuado.

A continuación se ofrecen algunos consejos:

- Evite meditar con el estómago lleno. Es posible que se sienta relajado, pero intentar meditar puede hacer que se duerma.
- Use un incienso regular para ayudar a indicarle a su cuerpo que el aroma indica que la meditación está a punto de suceder.
-
- Meditar con la misma pieza musical es otro atajo que ayuda a su cerebro a ponerse en el estado de ánimo adecuado.

Meditación de atención plena

La meditación de atención plena consiste en mantener tu conciencia enfocada en el momento presente. Como el autocuidado depende de poder conocerte a ti mismo y a tus necesidades en cualquier momento, la práctica de la meditación de atención plena te permite familiarizarte mejor con tu realidad, tus pensamientos y tu cuerpo mientras aprecias el momento en el que estás.

La meditación de atención plena te permite observarte a ti mismo sin juzgarte. Ser consciente significa estar atento; no se le da ningún valor a los pensamientos que surgen o al hecho de que surgen pensamientos. Están allí; Ellos pasan. Eso es todo. Observe el pensamiento, luego déjelo pasar sin seguirlo. Regrese su mente a cómo se siente su cuerpo.

El objetivo de esto es aprender a liberarse del juicio propio. También le enseña a dejar de juzgar situaciones que escapan a su control. ¿Atrapado en el trafico? Note el hecho y déjelo ir. No hay nada que pueda hacer, por lo que enojarse es un uso perjudicial de su energía. Sentirse ansioso por llegar tarde y posiblemente ganarse el enojo de los colegas o de su supervisor es una respuesta natural, pero con la práctica de la meditación de atención plena, puede notar que probablemente llegará tarde y luego liberar el enojo o la frustración. La meditación de atención plena puede ayudarlo a concentrarse menos en las emociones negativas o los patrones de pensamiento y mejorar su control sobre las respuestas emocionales.

La atención plena también puede ayudarlo a romper los malos hábitos, como enredarse en la ansiedad, el pesimismo y el diálogo interno negativo.

Meditación respiratoria

La meditación respiratoria (o conciencia de la respiración) es una forma de meditación de atención plena que utiliza la respiración como foco. En lugar de permitir que los pensamientos floten en una mente tranquila, este tipo de meditación utiliza el patrón regular de inhalación y exhalación para darle a la mente algo a lo que prestar atención.

La forma más fácil de practicar la meditación respiratoria es simplemente respirar y observarlo mientras sucede. Una vez más, sin juicio ni control impuesto; sólo respira. Si los pensamientos lo distraen, libérelos y vuelva a concentrarse en la respiración.

Otra forma común de meditación respiratoria es contar durante cada parte del proceso respiratorio. Por ejemplo, inhale mientras cuenta hasta dos, mantenga oprimido mientras cuenta hasta tres y exhale mientras cuenta hasta cuatro. (La exhalación más lenta ayuda a disminuir la frecuencia cardíaca y calmar físicamente el cuerpo. Esta es una excelente manera de relajarse mientras intenta conciliar el sueño).

Cuando respira, observe su cuerpo. ¿Cómo funciona la mecánica de la respiración? ¿Respira profundamente desde su abdomen, su barriga subiendo y bajando? ¿Respira suavemente, con el pecho apenas moviéndose? ¿Puedes sentir que tu espalda se expande cuando inhalas? Recuerde: sin juicio; solo observa.

Meditación caminando

Esta es una gran técnica para usar al aire libre. También incorpora ejercicio y estar al aire libre, ambas valiosas adiciones a su régimen de autocuidado.

Elige un camino. Antes de comenzar, cierre los ojos y el centro y el suelo. Sienta el suelo bajo sus pies. Observe cómo se siente su ropa contra su piel. Inhale y observe cómo se siente el aire exterior cuando fluye hacia sus pulmones. Exhala y libera cualquier tensión en tu cuerpo.

Empiece a caminar. Sin juzgar, observe cómo se siente su cuerpo mientras se mueve. Observa las cosas que pasas; no pienses en ellos, solo anótelos y déjelos ir.

El objetivo del ejercicio es estar en el momento. Esto le permite trabajar en la aceptación de sí mismo y de lo que sucede en su entorno independientemente de usted.

Meditación enfocada

La meditación enfocada es una técnica en la que te enfocas en una cosa y solo en una cosa. Es la antítesis de la multitarea. La multitarea puede parecer productiva, pero es un enfoque confuso que significa que le prestas menos atención a todas las cosas que estás haciendo simultáneamente. En realidad, conduce a una sensación de logro más fragmentada y no hace nada para nutrir la sensación de estabilidad que necesita para reducir el estrés. Puede sentirse más agotado por hacer malabares con tantas cosas que por hacer una a la vez, tomar un breve descanso y luego hacer la siguiente.

Es posible que esté familiarizado (de mala gana) con su mente alejándose de lo que debería estar trabajando porque no quiere gastar la energía necesaria para morderlo y hacerlo. Cuando estás cansado, física o mentalmente, es más fácil hacer cosas superficiales. La meditación enfocada nos ayuda a volver a aprender la habilidad de enfocarnos en la tarea que tenemos entre manos. Va de la mano del concepto de conciencia del momento, clave para el autocuidado. Centrar su atención en la tarea que tiene entre manos (comer, leer, hacer ejercicio) le permite ser consciente de todas las sensaciones que acompañan a esa tarea y le ofrece la oportunidad de examinar cómo responde a ellas.

Beber una taza de té: meditación enfocada

Esta actividad te permite concentrarte en beber una taza de té. Puede parecer fácil, pero beber una taza de té puede llevar 5 minutos. Sentarse y hacer solo una cosa durante 5 minutos puede ser un desafío mayor de lo esperado. Es posible que esté acostumbrado a desplazarse por las redes sociales en su teléfono mientras disfruta de una taza de algo o escucha las noticias. Todo esto se trata de tu taza de té. La ventaja es que al practicar este tipo de meditación, puedes mejorar tu capacidad para concentrarte en una tarea.

Que necesitas:

- Una taza de té recién hecho
- Diario y bolígrafo de cuidado personal

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Mira la taza de té. Tenga en cuenta el diseño de la taza. ¿De qué color es el líquido dentro? ¿Puedes ver el vapor subiendo?
3. Coloque sus manos sobre la taza. ¿Cómo se siente el mango? ¿La taza está caliente o tibia? ¿El diseño de la copa está elevado o plano?
4. Levanta la taza. ¿Cuanto pesa? ¿Cómo afecta el líquido cambiante en el interior cómo lo sostiene mientras lo lleva a la boca?
5. ¿Cómo huele el té? Tenga en cuenta la temperatura del aire que respira con la taza cerca de su cara.
6. Toma un sorbo. Observe cómo se siente la temperatura del té contra sus labios, su lengua, su garganta al tragar. Piense en el sabor del té.
7. Continúe observando el té mientras lo bebe. Si surgen otros pensamientos mientras disfruta de su taza de té, reconózcalos y luego vuelva su atención a la taza de té. No sigas los otros

pensamientos ni te sientas frustrado; simplemente observe que los está teniendo y vuelva a concentrarse en la tarea en cuestión.
8. Cuando termine su taza de té, anote en su diario de cuidado personal cómo se siente y registre su experiencia con la actividad.

Tés de meditación

Beber una mezcla de té especial antes de comenzar la meditación puede ayudarlo a concentrarse. Al igual que los consejos anteriores, el simple hecho de tomar una taza de té cuando se prepara para meditar es un atajo útil (especialmente si usa la misma taza y la misma mezcla de té cada vez). Aparte de eso, el calor es relajante y beber el té puede ser una meditación en sí misma.

> Como se señaló en el Capítulo 3, investigue cualquier hierba que tenga la intención de ingerir en cualquier forma para asegurarse de que no esté contraindicada en combinación con cualquier medicamento que esté tomando actualmente o con cualquier condición física que pueda tener.

Aquí hay algunas mezclas de té sugeridas para que las explore. Puede usar hierbas y especias de su armario o jardín o puede comprar pequeñas cantidades de ellas en una tienda de hierbas o en el supermercado. Use bolsitas de té comerciales si eso es lo que tiene; No hay ninguna regla que prohíba abrir una bolsita de té de menta y una bolsita de té de manzanilla y mezclar el contenido, luego usar la mitad para una taza y la mitad para una taza posterior.

Cómo preparar

Las siguientes mezclas de té de meditación prepararán una taza de té. La proporción básica de estas mezclas es la cantidad dada de

ingredientes por taza de agua hirviendo, a menos que se especifique lo contrario. Deje reposar el té por hasta 5 minutos, luego retire el té de la infusión.

Si está usando mezclas de té a granel, colóquelas en un infusor de té o en una bola de té. Si no tiene ninguno de estos, coloque los ingredientes en el fondo de una tetera o una taza, deje reposar el té y luego vierta la infusión a través de un colador en una taza nueva. Composta las hierbas cuando hayas terminado.

Recuerde, estas son pautas. Pruebe cada mezcla como está escrito primero, luego juegue con las cantidades la próxima vez. ¡Toma notas en tu diario de cuidado personal!

Té de meditación de manzanilla

- 2 cucharaditas de manzanilla seca

Un clásico; simple pero efectivo. Prepare según las instrucciones estándar. Agrega una cucharada de miel para darle un toque extra dulce. Si es alérgico a la ambrosía, un té de manzanilla puro puede provocar síntomas similares; Si es así, no beba té de manzanilla puro con mucha frecuencia e intente usarlo en combinación con otras hierbas.

Té verde con té de meditación de rosas

- 2 cucharaditas de té verde
- 1 cucharadita de pétalos de rosa secos o capullos de rosa

Prepare según las instrucciones estándar. Agregar una pizca de algo de limón, como hierba gatera fresca, verbena de limón o bálsamo de limón, realza muy bien esta mezcla de té.

Té de meditación de manzanilla y menta

- 1 cucharadita de manzanilla seca
- 1 cucharadita de menta seca

Prepare según las instrucciones estándar. Agregue una o dos gotas de jugo de limón para darle brillo, si lo desea.

Té de meditación con menta y rosa

- 2 cucharaditas de menta seca
- 1 cucharadita de pétalos de rosa secos o capullos de rosa
- 1/2 cucharadita de manzanilla seca

Prepare según las instrucciones estándar. La menta es el tipo de menta más común, pero puedes usar cualquier menta para esta receta. Si tiene menta fresca disponible, use aproximadamente 2 cucharadas de hojas rotas. También puede reemplazar las rosas secas con aproximadamente 3 pétalos frescos de tamaño mediano.

Té de meditación con jengibre y limón

- 1 rodaja de limón fresco de 1/4 "
- 1 rodaja de jengibre fresco de 1/4 "
- 1/2 cucharadita de flores de lavanda

Corta en cuartos las rodajas de limón y jengibre y colócalas en el infusor con las flores de lavanda. Vierta una taza de agua hirviendo sobre todo y deje reposar durante 5 minutos. Esto hace un té de meditación estimulante, a diferencia de los tés relajantes y calmantes más tradicionales. Si el jengibre es demasiado, reduzca a la mitad la próxima vez.

Incienso de meditación

El incienso es excelente para crear ambiente y purificar un espacio para ayudar a la relajación, la claridad y la atención plena. Las mezclas enumeradas aquí son para incienso suelto que debe quemarse en tabletas de carbón, que se pueden comprar en tiendas de abarrotes étnicos, tiendas New Age o tiendas de suministros eclesiásticos. Simplemente combine en un pequeño recipiente de vidrio cerrado y agite para mezclar. Si un ingrediente es grueso (por ejemplo, bayas de enebro secas o agujas de romero secas), tritúrelas en un mortero primero. No olvide etiquetar el recipiente.

Incienso de meditación # 1

-
- 3 partes de incienso
- 2 partes de lavanda seca

Incienso de meditación # 2

- 3 partes de sándalo
- 3 partes de benjuí

Incienso de meditación # 3

- 2 partes de sándalo
- 1 parte de ralladura de naranja seca
- 1 parte de canela

Incienso de meditación # 4

◆ 2 partes de sándalo
◆ 1 parte de pétalos de rosa secos
◆ 1 parte de mirra ◆
1 parte de jazmín seco

Incienso de meditación # 5

◆ 2 partes de incienso
◆ 2 partes de bayas de enebro secas
◆ 1 parte de sándalo
◆ 1 parte de canela
◆ 3 gotas de aceite de
pachulí

Incienso de meditación # 6

◆ 2 partes de copal
◆ 1 parte de jazmín seco
◆ 1 parte de lavanda seca

Incienso de meditación # 7

◆ 2 partes de incienso
◆ 1 parte de clavo
◆ 1 parte de ralladura de naranja seca
◆ 1 parte de lavanda seca

Incienso de meditación # 8

◆ 1 parte de incienso
◆ 1 parte de romero seco

Cuentas de oración y meditación

Mucha gente está familiarizada con el rosario católico, las malas budistas y la misbaha islámica (o tasbih). Sin embargo, las cuentas de oración no se limitan a las religiones organizadas. La oración es una forma de comunicarse con el universo o su percepción del espíritu divino que lo anima. Es intensamente personal, y por eso hay una cantidad infinita de variación disponible para ti. Las oraciones sugeridas aquí se pueden cambiar según sea necesario, para que reflejen su espiritualidad actual y en constante evolución. También puede diseñar nuevas cuentas de oración en diferentes patrones para diferentes conjuntos de oraciones según las necesite. Si desea hacer un juego de cuentas de oración infundidas con intención y energía desde el principio, también puede hacer las cuentas por sí mismas. (Vea la manualidad Cómo hacer cuentas de rosas mágicas más adelante en este capítulo).

¿Sabías que la palabra en inglés moderno bead proviene del inglés medio bede, que significa "oración"?

Rosario

Esta manualidad crea un juego de cuentas que puede usar para rezar o meditar. Este conjunto particular asocia conjuntos de afirmaciones de autocuidado con cada sección de las cuentas de meditación. La meditación trabaja con el número tres, que es un número bendecido en muchas tradiciones mágicas. El número nueve es, por supuesto, tres conjuntos de tres.

Al hacer esta manualidad, no use cuentas que sean demasiado pequeñas. Desea poder sentirlos en sus dedos mientras ora a lo largo de la cuerda. Coloque pequeñas cuentas espaciadoras entre las

cuentas principales para separarlas más y ayudar a que la cadena de cuentas de oración sea más fluida en sus manos.

Nota: las cuentas de oración no están diseñadas para usarse necesariamente. Este conjunto no será lo suficientemente largo como para deslizarse por tu cabeza.

Que necesitas:

- Cortadores de alambre o tijeras
- Alambre de abalorios, cordón de nailon o hilo de lino encerado (alrededor de un peso de .015 "-. 018" funciona para la mayoría de las cuentas)
- 1 cuenta grande
- Cuentas espaciadoras pequeñas (aproximadamente 40)
- 3 cuentas medianas (color A)
- 1 juego de 9 cuentas más pequeñas (color B)
- 1 juego de 9 cuentas más pequeñas (color C)
- 1 juego de 9 cuentas más pequeñas (color D)
- Dije colgante o piedra con lazo, agujero o fianza
- Anillo de salto, para sujetar el colgante
- Pinzas o alicates de punta fina
- Incienso de su elección e incensario
- Fósforos o encendedor

Qué hacer:

1. Limpie y purifique sus perlas de acuerdo con su técnica preferida (consulte el Capítulo 1).
2. Centro y suelo.
3. Corte aproximadamente 24 "de largo de su alambre o hilo. Haga un nudo temporal suelto a aproximadamente 2" de un extremo. Desliza la cuenta grande para que descanse contra el nudo temporal. Enhebre un cordón espaciador para que descanse contra el cordón grande.

4. Deslice una de las cuentas medianas (color A) sobre el alambre para que descanse contra el espaciador después de la cuenta grande. Enhebre un cordón espaciador para que descanse contra el cordón mediano.
5. Comience a enhebrar el primer juego de 9 cuentas (color B) en el alambre. Deslice un cordón espaciador después de cada cordón B.
6. Coloque otra cuenta mediana (color A) en la cuerda, seguida de otro espaciador.
7. Ensarte el segundo juego de 9 cuentas (color C) en el alambre, colocando un espaciador después de cada cuenta.
8. Coloque otra cuenta mediana (color A) en el alambre, seguida de una cuenta espaciadora.
9. Ensarte el tercer juego de 9 cuentas (color D) en el alambre, colocando un espaciador después de cada cuenta.
10. Revise su cadena de cuentas para asegurarse de que no se haya perdido nada en su patrón. Cuando esté satisfecho, deshaga el nudo temporal suelto y ate los extremos con un nudo cuadrado. (No use un nudo abuelita; se abrirá). Recorte los extremos, pero deje aproximadamente una pulgada en cada uno. Use pinzas o alicates de punta fina para introducir cada extremo de nuevo en las cuentas de un lado u otro.
11. Use sus dedos, pinzas o alicates de joyería para abrir ligeramente el anillo de salto con un suave movimiento giratorio. Enróllalo a través del agujero o la fianza de tu dije o piedra colgante, luego sobre el cable entre la cuenta espaciadora final y la primera cuenta mediana. Presione el anillo de salto con firmeza.
12. Una vez que las cuentas de oración estén listas, céntrelas y muele, luego purifíquelas pasándolas por incienso como incienso o sándalo, y diga: “Yo las limpio y las bendigo, cuentas. Sea para mí un enfoque y apoyo en mi búsqueda de la plenitud y para llevar una vida bendecida. Que sea así ".

Consejos:

◆ Un poco de esmalte de uñas transparente puede ayudar a asegurar el nudo cuadrado.

- Guarde sus cuentas de oración en una bonita bolsa o caja, lejos de manos extrañas y donde puedan recoger energía no deseada.

Cómo usar las cuentas de oración

Dado que repetir afirmaciones es una práctica mágica, ¿por qué no utilizar el incienso y la vela de su diario de cuidado personal para acompañar este ejercicio? Ayudará a indicarle a su psique que este es el mismo tipo de actividad de cuidado personal.

Que necesitas:

- Fósforos o encendedor
- Vela y candelabro
- Incienso e incensario
- Cuentas de oración (ver actividad anterior)

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Enciende la vela y el incienso.
3. Sostenga la cadena de cuentas en sus manos y respire lenta y profundamente tres veces.
4. Empiece por el colgante. Sosténgalo y diga: “Estoy completo en mí mismo. Yo soy suficiente. Tengo el poder de moldear y cambiar mi vida ".
5. Este juego de cuentas representa la curación. En la cuenta mediana que presenta este primer conjunto, diga: “Estoy completo y sano; Acepto el bienestar ".
6. En cada una de las 9 cuentas más pequeñas de este primer juego, diga: "Doy la bienvenida a la curación en todas las áreas de mi vida".

7. El segundo juego de cuentas representa la confianza en uno mismo. En la cuenta mediana que lo presenta, diga: “Soy suficiente. Tengo dentro de mí todo lo que necesito para tener éxito ".
8. En cada una de las 9 cuentas más pequeñas de este segundo conjunto, diga: "Doy la bienvenida al crecimiento y la oportunidad".
9. El tercer juego de cuentas representa el amor propio. En la cuenta mediana que la presenta, diga: “Soy digno de amor, respeto y cuidado. Merezco una buena vida ".
10. En cada una de las 9 cuentas más pequeñas del tercer juego, diga: "Doy la bienvenida al amor en todas las áreas de mi vida".
11. Has recorrido todo el camino alrededor de la cadena de cuentas y ahora estás de vuelta en el colgante. Repite la afirmación que inició la meditación: “Estoy completo en mí mismo. Yo soy suficiente. Tengo el poder de moldear y cambiar mi vida. Es tan."

Hacer cuentas de rosas mágicas

Hacer cuentas con las rosas que le han regalado para una ocasión especial es una forma encantadora de vincular ese aprecio y celebración con su práctica mágica de cuidado personal en curso. Esta artesanía transforma los pétalos de rosas en cuentas que puedes usar en tus cuentas de oración o meditación. A medida que los usa, el calor de sus manos libera el aroma de las rosas utilizadas para hacer las cuentas. Es una experiencia hermosa y mágica.

Una rosa de tamaño completo puede tener alrededor de 30 pétalos, lo que hará de 1 a 1 1/2 tazas cuando se deja caer en una taza medidora ligeramente, sin empacar. Media docena de rosas producirán aproximadamente 8 tazas. Puede parecer mucho, pero los pétalos se reducirán mucho, primero al cocinar y luego secar. Dependiendo del tamaño que haga de las cuentas, esto producirá

varios números de cuentas. Recuerde que las cuentas más pequeñas se secarán en menos tiempo.

Nota: Los colores de las rosas se oscurecerán y, a veces, cambiarán a medida que se cocinan. No se alarme.

Que necesitas:

- ◆ Pétalos de 6 rosas
- ◆ Licuadora
- ◆ Agua destilada (aproximadamente 1/4 taza por 2 tazas de pétalos)
- ◆ Cacerola grande (evite el acero inoxidable; intente usar vidrio o esmalte)
- ◆ Cuchara de madera
- ◆ Aceite esencial de rosa (opcional)
- ◆ 5 agujas de tejer de doble punta de metal o plástico (tamaño de EE. UU. 1 o 2) ◆ Cuadrado de espuma de poliestireno o espuma floral

Qué hacer:

1. Coloque 2 tazas de pétalos en la licuadora y agregue 1/4 taza de agua. Cubra y mezcle. Alterne agregando los pétalos y el agua. A medida que agrega más pétalos, retenga un poco el agua; desea una textura pastosa, y cuanta más agua agregue ahora, más tendrá que eliminar más tarde.
2. Raspa la pulpa licuada en la cacerola y caliéntala a fuego medio, revolviendo con la cuchara de madera. No dejes que la mezcla hierva; solo caliéntelo para espesarlo más.
3. Cuando la pulpa tenga la consistencia de la arcilla, retirarla del fuego y dejar que se enfríe lo suficiente para poder amasarla. Si su arcilla de rosas no tiene el aroma que le gustaría, agregue unas gotas de aceite de rosas y amáselo.
4. Retuerce las piezas del tamaño de una canica y enróllelas en bolas. Las cuentas se encogerán aproximadamente a la mitad de su tamaño original a medida que se sequen, así que planifique en consecuencia. Presione suavemente una bola sobre una aguja de

tejer para que la punta salga por el otro lado, luego deslice suavemente la cuenta hacia el final de la aguja. Continúe hasta que haya usado toda la arcilla para hacer cuentas del tamaño deseado. Deje un poco de espacio entre las cuentas de las agujas para que el aire pueda circular entre ellas correctamente.

5. Presione un extremo de cada aguja en la espuma de poliestireno o espuma floral para que se levanten, para permitir que el aire circule alrededor de todas las superficies de las cuentas.
6. Gire las cuentas suavemente todos los días o muévalas hacia adelante y hacia atrás en la aguja para asegurarse de que no se sequen en la superficie de la aguja.
7. El tiempo de secado dependerá de qué tan húmedo o húmedo esté su clima, cuánta agua quede todavía en la arcilla y qué tan grandes sean las cuentas.
8. Cuando las cuentas estén secas, deslízalas fuera de las agujas. Úselos en cualquier artesanía a base de cuentas que desee.

Consejos:

- Estas cuentas a base de flores también se pueden hacer con otras flores. Busque las asociaciones mágicas de las diversas flores que tiene y vea qué puede usar para propósitos mágicos específicos. Puede cocinar diferentes flores juntas para hacer una arcilla multiflor, o cocinarlas por separado y luego combinar las cuentas en su alambre mientras ensarta su nuevo juego de cuentas de oración.
- Si no tiene una licuadora, un procesador de alimentos funcionará. También puede moler los pétalos a mano en un mortero de piedra, pero llevará mucho tiempo.
- No permita que se mojen estas cuentas a base de flores; no son impermeables.

Conectando con la naturaleza

La naturaleza nos rodea y, sin embargo, a menudo la ignoramos. Es una pena, porque puede ayudarlo a cuidar de sí mismo de varias maneras. Por un lado, la naturaleza es tranquila, no literalmente, sino figurativamente. La naturaleza no te bombardea con argumentos, videos, titulares y fechas límite. Hay menos estrés en la naturaleza.

La terapia de la naturaleza proporciona una manera fácil de reducir sus niveles de estrés. Puede elevar su estado de ánimo, darle un descanso a su mente y ofrece la oportunidad de movimiento y ejercicio, si lo desea. Estar en un entorno natural permite que su atención sea captada de forma pasiva e involuntaria, en contraposición a una aplicación activa y dirigida de atención y enfoque, como en el trabajo o la lectura. La atención involuntaria consume menos energía que la atención dirigida, por lo que a menudo regresa del tiempo pasado en compañía de la naturaleza sintiéndose menos cansado que si hubiera pasado la misma cantidad de tiempo en un cine. Ambos son agradables, pero una película requiere atención y concentración para seguir la historia y procesar todos los elementos de la narrativa.

El solo hecho de estar presente en la naturaleza puede reducir sus niveles de estrés. Entonces, ¿dónde encuentras la naturaleza?

- Si tiene un patio trasero, puede empezar por ahí. A menudo, los sonidos urbanos pueden entrometerse, por lo que no es ideal, ¡pero utilícelo si lo tiene!
- Los parques de la ciudad son un recurso cívico abierto a todos.
- Si su ciudad o pueblo tiene un arboreto o un área natural protegida abierta al público, programe una visita.

- Verifique si hay granjas locales que organizan fiestas de trabajo o días de visitantes. Los programas agrícolas apoyados por la comunidad (CSA) a veces ofrecen productos a cambio de trabajo en la granja, lo que puede ser una experiencia excelente.
- Busque parques estatales o provinciales a una distancia fácil de viajar y programe un día para explorar. O prepare un picnic y su diario y simplemente siéntese y disfrute de las vistas y los sonidos.

Para conocer más formas de explorar la naturaleza, consulte las manualidades de temporada en la sección Cuidado personal creativo más adelante en este capítulo.

Meditación en el espacio verde

Esta meditación te ofrece un momento para reconectarte con las energías mágicas de la naturaleza, incluso en medio de una ciudad. Una cosa que a menudo se deja caer en la vida moderna es la interacción con el mundo natural. El ejercicio se realiza en gimnasios de interior, y la interacción con el mundo natural puede ser tan limitada como correr desde la puerta de su casa hasta su automóvil de camino al trabajo.

Tomarse el tiempo para estar presente y ser consciente por naturaleza es una forma mágica de autocuidado que a menudo se pasa por alto. Es posible que no tenga acceso a un patio; puede sentirse incómodo en un espacio verde público. Pero tómate el tiempo para probar esta actividad. Puede tener beneficios que superen las molestias.

Que necesitas:

- Toalla o manta

Qué hacer:

1. Extiende la toalla o la manta en el lugar que elijas. Si es invierno, puede renunciar a la toalla o la manta y usar un banco, un escalón o el borde de una fuente o estatua de un parque.
2. Siéntese o recuéstese. Cierra tus ojos.
3. Centro y suelo.
4. Inhala profundamente y exhala lentamente, tres veces. Luego di (en voz alta o en silencio), Madre Naturaleza, te honro.
   Me abro a ti aquí y ahora. Bendíceme
   con tu amorosa energía.
5. Sea consciente de lo que le dice su sentido del oído. Escucha. ¿Qué escuchas?
6. Sea consciente de lo que le dice su sentido del olfato. Inhala. ¿Qué hueles?
7. Sea consciente de lo que le dice su sentido del tacto. Sentir. ¿Qué sensaciones percibes en tu piel, debajo de tu cuerpo?
8. Sea consciente de lo que le dice su sentido del gusto. Abre la boca. ¿Qué saboreas en el aire?
9. Sea consciente de lo que le dice su sentido de la vista. Abre tus ojos. ¿Qué ves a tu alrededor?
10. Quédese allí, relajado, todo el tiempo que quiera. Anote su experiencia, idealmente allí mientras está fresca en su mente, o una vez que haya regresado a casa.
11. Antes de irse, diga:
    Madre naturaleza,
    Gracias por sus muchas bendiciones.
    Gracias por estar aquí conmigo durante esta meditación. Que
    tu amor viaje conmigo.

Consejos:

- Empaque un libro y / o un refrigerio para disfrutar después de hacer su meditación. ¿Por qué perder el viaje y el tiempo en su espacio verde?
- Si su ciudad tiene un jardín botánico, pruebe esta meditación en diferentes áreas y registre las experiencias. ¿En qué se diferencian?

Energías estacionales

Sintonizarse con las energías cambiantes de la naturaleza a medida que cambian las estaciones es una forma ideal de participar en el cuidado personal espiritual. De esta manera, no estás luchando contra la energía del mundo que te rodea, preguntándote por qué te sientes inquieto.

Tendemos a pensar que las estaciones tienen comienzos y finales definidos, lo cual no es del todo cierto. Se mezclan entre sí y, aunque por un lado esta es una hermosa metáfora del cambio en la vida, también puede ser una fuente de estrés. ¿Cuándo guardas las botas de invierno? ¿Qué haces cuando todavía hay un pie de nieve en el suelo pero afuera hace 50 ° F?

La clave es celebrar el desenfoque, la falta de un principio y un final definidos. En su lugar, celebre el cambio. Concéntrese en la transición en sí. Para fluir con la transición, cambie lentamente su decoración y vestuario con atención.

La energía del año cambia a medida que cambian las estaciones. Darse cuenta de esto y darse tiempo para adaptarse conscientemente a esas energías cambiantes puede ayudar a reducir el estrés. Las diferentes energías estacionales pueden requerir diferentes métodos de autocuidado:

- Cuidados personales en invierno: Piense en mantas pesadas, ropa cómoda, olores profundos y reconfortantes, velas perfumadas con especias y pino, comer alimentos más ricos y abundantes, beber bebidas calientes o tibias. Observe las nevadas y tenga peleas de bolas de nieve o patine sobre hielo. Su tiempo al aire libre puede ser mínimo, dependiendo de su ubicación geográfica y la severidad del clima, pero disfrute lo que pueda de la manera que más le guste.
- Cuidados personales en primavera: te gusta seguir siendo acogedor, pero no tan profundamente. Aligere su cuidado personal, tanto literalmente (envolturas y colchas más ligeras, alimentos y bebidas) como figurativamente (cambie velas aromáticas más pesadas por otras más ligeras a base de hierbas, etc.). Disfrute de tés más ligeros y bebidas calientes. El clima puede aceptar más el aumento de tiempo al aire libre.
- Cuidados personales en verano: busque abrigos muy ligeros de algodón o lino y disfrute de la brisa y el calor del sol. ¡Usa protector solar! Disfrute de bebidas frescas, gazpacho, ensaladas con muchas verduras. Observar las estrellas es una actividad encantadora.
- Cuidados personales en otoño: busque suéteres ligeros y cobertores de nuevo, use botas de vestir, guantes sin dedos y bufandas ligeras enrolladas. Envuelva sus manos alrededor de bebidas ligeras y calientes y vuelva a preparar sopas y guisos. Disfrute del tipo especial de luz solar dorada que solo pertenece al otoño y participe en actividades al aire libre como recoger manzanas.

Hay dos formas diferentes de marcar las estaciones: la fecha del calendario, que generalmente se encuentra entre el veinte y el

veintidós de un mes, y el sentido real de la llegada de la estación. Después de todo, hay una diferencia entre el primer día de invierno y el primer día de invierno. A veces puede ser apropiado realizar un ritual o sintonía en la fecha del calendario; otras veces, puede sentirse impulsado a hacerlo antes o después en respuesta a una señal ambiental, como el primer petirrojo de la primavera o la llegada del clima estacional.

Sintonización estacional

Cuando el tiempo lo permita, salga a su jardín o al parque. ¡Use el calzado y la ropa adecuados!

Qué hacer:

1. Encuentra un lugar en el que te sientas cómodo. Cierre los ojos y respire lenta y profundamente tres veces.
2. Centro y suelo.
3. Si está usando guantes o manoplas, quíteselos. Agáchese y ponga sus manos desnudas en el suelo. Sienta la temperatura de la hierba o la tierra.
4. Mira a tu alrededor. ¿Que ves? ¿En qué estado están los árboles? ¿Los jardines? ¿Cómo describirías los colores?
5. Anote sus hallazgos y sentimientos. ¿En qué se diferencia esta sintonización de las anteriores?

Consejo:

- Después de hacer esto durante más de un ciclo anual, puede comenzar a comparar sus observaciones de una primavera con la primavera del año anterior y la de cualquier año anterior. De esta

manera, puede comenzar a rastrear cambios en su entorno que de otro modo nunca habría notado.

Autocuidado creativo

El autocuidado creativo cae absolutamente bajo el autocuidado espiritual porque ayuda a nutrir algo inefable. El equilibrio espiritual significa estar en armonía con su espíritu y la energía del mundo en general. Cuando trabaje para profundizar y ampliar su conexión espiritual con el universo, entonces encontrará que su creatividad también responde.

El autocuidado creativo no se trata de cuán únicos u originales sean sus métodos de autocuidado. Se trata de alimentar tu alma. Es lo que te da alegría, crea entusiasmo, te da un lugar para tomar riesgos y nutrir la pasión nuevamente. Esta es el área para explorar si se siente aburrido y desinteresado y necesita una manera de estimularse en general. El autocuidado creativo lo alienta a prestar atención y una salida a su yo interior, y alienta una actitud positiva.

Tomar descansos y permitirse jugar y explorar otros métodos de ser productivo y creativo sin una fecha límite o un contexto impuesto es una forma valiosa de refrescar su perspectiva y sentido de capacidad. Puede parecer contradictorio tomar un descanso de su lista de tareas pendientes para participar en algo que no está relacionado, como dibujar, colorear o tejer, pero los proyectos creativos tienden a usar una parte diferente de su cerebro, lo que les da a las partes con exceso de trabajo tiempo para respirar. Paradójicamente, desconectarse de su trabajo puede hacerlo más productivo.

Recuerde, la espiritualidad no es religión. Puede ser profundamente espiritual (y creativo) sin seguir un camino religioso prescrito.

Trabajar para expresar su creatividad apoya su viaje espiritual a su vez. Los dos son socios. El concepto de expresión es clave tanto para la creatividad como para la espiritualidad. La expresión creativa te permite explorar y expresar lo que hay en tu corazón y tu mente, para averiguar cómo te sientes; es una salida para las emociones y una oportunidad para permitirle a su subconsciente desentrañar problemas complicados.

Trabajando con tus manos

¿La expresión creativa significa que cada vez que garabateas o arreglas flores para un centro de mesa, estás pasando por un examen profundo de algún tipo de problema complejo y espinoso? Por supuesto no. A veces, simplemente brinda placer participar en algo creativo. Y recuerde, el cuidado personal se trata de alegría y placer. Se trata de ser feliz en ti mismo y estar en el momento. Los pasatiempos creativos pueden traerle precisamente eso.

Es bueno desconectarse concentrándose en algo en sus manos. Elaborar o arreglar algo es un microcosmos de problemas más importantes en el trabajo o en la vida. Puede completar un proyecto y sentir satisfacción y una sensación de logro. Eso es de gran ayuda para satisfacer su necesidad de estar orgulloso de sus logros, la oleada emocional del éxito y la satisfacción de completar algo. Hay una sensación de satisfacción asociada con trabajar con las manos que es difícil de obtener mediante la resolución de problemas puramente intelectual. Son como las dos caras de una

moneda. Si te has preguntado por el resurgimiento del tejido o la costura o en las noches de pintura, el redescubrimiento de la artesanía puramente creativa está relacionado con la necesidad de trabajar con las manos y concentrarte en un proyecto ajeno a tu trabajo diario.

> Si trabaja en un campo donde la creatividad es una parte principal de su trabajo, sabe lo difícil que es ser creativo todo el tiempo. Es vital que llenes tu propio pozo creativo para poder sacar provecho de él. Leer libros, hornear pan, trabajar en el jardín, mirar por la ventana, salir a pasear… Desengancharse de su principal trabajo creativo para dar un descanso a su mente creativa y permitir que se recupere.

Creatividad consciente

Es bastante alegre decirle a alguien "Deberías hacer arte" cuando está buscando ideas para el cuidado personal. Eso es porque no es particularmente útil sugerir algo tan vago. Es más preciso enmarcarlo como si se utilizaran técnicas creativas prácticas para ayudar a desconectar la mente ocupada y ayudar a concentrarse en el momento.

> Mindfulness te ayuda a relajarte y disfrutar el proceso de ser creativo, en lugar de concentrarte en un producto u objetivo. Los productos y los objetivos están bien, pero no son el objetivo de la actividad.

La atención plena, como se definió anteriormente, es permitirte estar presente en el momento, dando a lo que estás haciendo tu atención relajada. "Hacer arte" es una de esas cosas que fomenta la atención plena. Cualquier cosa que implique usar tus manos para crear algo mientras te desconecta de la “rueda de hámster” en tu cerebro puede calificar. ¿Te apetece trabajar en un lienzo de

pintura por números? ¿Quieres pintar algo en un café de cerámica? ¿Hay un libro para colorear y un juego de rotuladores de punta fina que has estado mirando? ¿Scrapbooking? ¿Arte de sellos? ¿Fotografía? ¡Ve a por ello!

Lucha contra la autocensura

Una de las reglas más importantes del trabajo creativo es no permitir el diálogo interno negativo. Por supuesto, puede identificar las áreas débiles y trabajar para mejorarlas (desafiarse a sí mismo es una excelente manera de crecer), pero no se involucre en un diálogo interno negativo. La autocrítica negativa es lo opuesto a la constructiva. Es destructivo, lo que socava el autocuidado. Si tiendes hacia el diálogo interno negativo (esto es estúpido; soy terrible en esto; lo que creo nunca será bueno; ¿cuál es el punto si no puedo hacerlo bien?), Esta es un área que que puede utilizar para practicar contrarrestar su negatividad con afirmaciones. Recuerde, nutrir su lado creativo es para el cuidado personal espiritual. Si estás constantemente deprimido, ¡estás estrangulando tu autocuidado espiritual!

Si está ansioso o tiene miedo de crear, su mente hará todo lo posible para evitarlo: limpiar la nevera, revisar el correo electrónico, lavarse el pelo, fregar el suelo del baño ... En otras palabras, autoabastecerá su propia relajación y exploración de tu creatividad. Si es necesario, configure un temporizador y concéntrese en cualquier expresión creativa que haya elegido participar durante 20 o 15 minutos sin detenerse.

Tomar una clase

Hónrate a ti mismo y a tu necesidad de autocuidado creativo tomando una clase y aprendiendo algo nuevo. Si bien una clase física real en algún lugar también serviría para sacarlo de la casa para algo que no sea el trabajo o la escuela, no siempre es posible. Afortunadamente, Internet ofrece innumerables oportunidades de cursos, la mayoría de los cuales le permite seguir lecciones breves en un área más grande en su propio horario. Sitios web como Craftsy(www.craftsy.com) o Skillshare (www.skillshare.com) ofrecen cursos creativos de bajo costo en una variedad de áreas: carpintería, horneado, costura, acuarela, caligrafía, artes con fibras y más. Échales un vistazo. La mayoría le pide que cree una cuenta, incluso si las lecciones que le interesan son gratuitas; la cuenta le permite acceder a funciones exclusivas del sitio. La mayoría de estos sitios publican ofertas especiales con poca frecuencia, así que suscríbase a sus boletines para mantenerse al tanto de las ventas.

Música

Probablemente ya uses la música como parte de tu rutina de cuidado personal. Es posible que ya tenga una lista de reproducción para escuchar si está teniendo un mal día, una lista de reproducción para ayudarlo a "patear traseros", una lista de reproducción relajante para escuchar durante un viaje diario. Puede que te guste quedarte dormido con música relajante, tocar un álbum enérgico para ponerte en el estado de ánimo activo para limpiar la casa o poner algunas melodías increíbles para una fiesta de baile (y si no disfrutas de fiestas de baile al azar, se está perdiendo una actividad de cuidado personal ridículamente fácil y divertida), pero es posible que no use la música de manera consciente.

Mindfulness te pide que te concentres en tu tarea o actividad actual, permitiéndote estar en el momento y liberar el control que el pasado o el futuro tienen sobre ti y tus emociones, dando a tu mente y espíritu la oportunidad de descansar de girar todos esos platos. A menudo escuchamos música mientras hacemos otras cosas, lo que la pone en un segundo plano. Escuchar música con atención ofrece la oportunidad de explorarla, ya usted mismo, de manera diferente.

La escucha consciente puede ofrecerle una mayor apreciación de la música que ama. Escuchar música activamente también le brinda la oportunidad de escuchar o notar cosas en la música que se perdió antes. Puedes descubrir mucho sobre tu música favorita escuchándola activamente.

Si ya confías en la música para reducir el estrés, escucharla con atención puede potenciar sus cualidades para reducir el estrés.
Escuchar con atención la música que disfruta puede tener un impacto más profundo en el alivio del estrés, la ansiedad y la depresión.

Tocando un instrumento

Hacer música es otra forma de reducir el estrés. Si sufrió lecciones de música forzadas cuando era niño o se sintió molesto y estresado porque no podía dominar una pieza musical, es posible que desee discutir esa idea. Sin embargo, la investigación ha demostrado que tocar un instrumento puede disminuir la presión arterial, disminuir la frecuencia cardíaca, aliviar el estrés y reducir la ansiedad y la depresión. También desvía su mente fuera del trabajo, lo que le permite un descanso mental del uso de su cerebro para su trabajo diario y refuerza la acción de atención plena de estar en el momento. Como beneficio adicional, lo estás haciendo

por ti mismo, no por nadie más. Esa es una declaración de cuidado personal muy fuerte.

Si aún no tocas un instrumento, ¿por qué no aprendes a tocar uno? Los ukeleles son fáciles de encontrar ahora, al igual que los teclados eléctricos si te gusta el piano. Se encontrará con muchos consejos contradictorios con respecto a la calidad del instrumento que debe comprar; un instrumento muy pobre en realidad puede obstaculizar su búsqueda, así que, ¿por qué no intentar alquilar para asegurarse de que el instrumento elegido es realmente el adecuado para usted? Busque un maestro en los listados locales en línea o en un tablón de anuncios físico antiguo en la tienda de música. Es posible que pueda conectarse con un colegio o universidad local para encontrar un maestro para lecciones privadas. O pruebe algunas lecciones en línea; Solo lea tantas reseñas del conjunto al que está considerando comprar acceso antes de comenzar, para asegurarse de que lo enseñe un maestro experimentado.

Aprender un nuevo instrumento te hará sentir humilde y frustrante. Pero permitirse ser desafiado, superar los obstáculos y pasar por el otro lado es una excelente manera de reforzar su confianza en sí mismo. Piense en cada nueva pieza o técnica como un mini proyecto y celebre completar con éxito cada una.

Afirmaciones de creatividad

Los proyectos creativos pueden hacer que la gente se sienta insegura y dude de su propia expresión. Usar afirmaciones para apoyar el autocuidado creativo es una manera fácil de recordarse a sí mismo que jugar con marcadores y pintura no es una pérdida de tiempo. Pruebe alguna o todas estas afirmaciones.

◆ Mi trabajo está floreciendo. Estoy floreciendo.

- Creo en mis talentos y habilidades.
- Tengo ideas maravillosas y las exploro de forma creativa.
- Aprendo y crezco con cada proyecto y, por lo tanto, todos los proyectos son exitosos.

Tarro de inspiración

Si se siente desanimado por su capacidad o producción creativa, este frasco de afirmaciones alentadoras puede ayudarlo. Saque uno cuando se sienta deprimido. O puede dibujar uno por la mañana como parte de su rutina matutina de autocuidado espiritual y pensar en ello a medida que avanza el día.

Elija un frasco atractivo para este proyecto; hay placer en mirar cosas estéticamente agradables. Si prefieres usar un cuenco o un jarrón ancho, ¡adelante! Solo asegúrese de que la abertura sea lo suficientemente ancha para meter la mano y agarrar un trozo de papel, y que las paredes no sean demasiado altas para evitar que se resbale desde el fondo. Una bonita caja también funcionaría.

Que necesitas:

- Tiras de papel en blanco
- Bolígrafo
- Frasco pequeño u otro recipiente
- Pequeña piedra de cuarzo transparente
- Piedra citrina pequeña

- Pequeña piedra de cuarzo rosa

Qué hacer:

1. En las tiras de papel, escriba afirmaciones y declaraciones de apoyo. Las siguientes son sugerencias, ¡pero le animo a que desarrolle las suyas propias!
    - Amo a la persona en la que me estoy convirtiendo.
    - Veo alegría en todos lados.
    - Cada error es una experiencia de aprendizaje.
    - Sigo aprendiendo y creciendo a diario.
    - Mi trabajo no tiene que ser perfecto para tener éxito.
    - Solo tengo que ser mejor de lo que era antes.
    - Los pequeños pasos se suman al progreso.
    - Tengo confianza y soy capaz.
    - La energía creativa fluye a través de mí en todo momento.
    - Cada día soy más creativo.
    - Soy ingenioso y confiado.
    - Soy creativo en todas las áreas de mi vida.
    - Mi imaginación me inspira a diario.

2. Dobla cada hoja por la mitad. Coloque cada uno en el frasco o recipiente.
3. Sostenga el cuarzo transparente y diga: "Cuarzo, invoco su claridad y energía para energizar mi vida creativa". Colóquelo en el recipiente.
4. Sostenga el citrino. Diga: "Citrino, recurro a sus poderes de comunicación para que me ayuden a expresar mi creatividad". Colóquelo en el recipiente.
5. Sostenga el cuarzo rosa y diga: "Cuarzo rosa, invoco su energía de transformación para que cualquier energía negativa a mi alrededor

se transforme en energía positiva y de apoyo". Colóquelo en el recipiente.

6. Saque una hoja de papel cuando necesite un impulso para su confianza creativa. Reemplácelo una vez que lo haya leído en voz alta varias veces.

Mantén la afirmación en tu mente y repítela a lo largo del día.

Artesanías de temporada

Una forma de honrar el cambio estacional es tomarse el tiempo para hacer una manualidad. Enciende una vela, quema un poco de incienso, pon música adecuada que te ayude a entrar en el espacio mental y busca la energía de la temporada que se acerca o ha llegado para ayudarte a sincronizar tu propia energía con ella.

Artesanía de chuchería de temporada

Hacer enormes decoraciones de temporada o hacer todo lo posible y decorar toda su casa durante una temporada no es del agrado de todos. Aquí hay una embarcación de temporada más pequeña que puede hacer anualmente para marcar la llegada de una nueva temporada, y no ocupará mucho espacio. A medida que pasen los años, terminarás con una colección de pequeños adornos que puedes colgar en las ventanas o apilar en un tazón. Esta embarcación está diseñada específicamente para Yuletide, pero también puedes adaptarla para otras temporadas.

Nota: Si tiene la intención de utilizar material fresco en sus adornos, deberá esperar hasta que el material se haya secado antes de guardar la bola o retirar el material orgánico y desecharlo. La chuchería no será hermética incluso cuando la cierre, por lo que el

◆

aire circulará. Intente dejarlo abierto durante unos días para que salga algo de humedad antes de juntarlo para cerrarlo.

Que necesitas:

- Bola de plástico hueca para manualidades (del tipo que se abre en dos mitades; el tamaño que elijas)
- Acebo
- Ivy
- Muérdago
- Pequeñas piñas
- Brillo (opcional)
  Trozos cortos de cintas blancas, rojas y verdes, de 3 "a 5" (para el interior)
- Cinta estrecha, 1'– 2 '(para colgar)

Qué hacer:

1. Abra la bola de manualidades y colóquela sobre su superficie de trabajo. Coloque el acebo, la hiedra, el muérdago, las piñas de pino diminutas, las tiras de cinta y la brillantina (si se usa) por la mitad, luego cierre la bola y muévala suavemente hasta que el lazo colgante esté en la parte superior. El contenido cambiará ligeramente.
2. Pasa una cinta estrecha a través del lazo para colgar y cuelga la chuchería en el lugar que desees, o colócala en un plato o en un tazón para exhibirla.

Linternas de hielo de invierno

Estos crean linternas mágicas de hielo para brillar afuera. Si quieres usarlos en el interior, hazlos más pequeños y colócalos en un

recipiente lo suficientemente grande como para contener el agua derretida. (Un cuenco plateado en acero inoxidable es una buena opción).

Si la temperatura exterior no baja lo suficiente como para congelar el agua, haga espacio en su congelador y elija los tamaños de los recipientes en consecuencia. Asegúrese de que los recipientes que utilice no solo sean impermeables, sino que también resistirán la congelación. Recuerde, el agua se expande cuando se congela.

Que necesitas:

- Guijarros, canicas u otros pesos
- Recipiente pequeño a prueba de agua
- Un recipiente impermeable más grande del tamaño de su linterna de hielo deseada
- Agua
- Velas de té

Qué hacer:

1. Coloque algunas de sus pesas dentro del recipiente pequeño. Coloque el recipiente pequeño dentro del recipiente más grande y comience a verter agua en el recipiente más grande en el espacio entre las paredes de los recipientes grandes y pequeños.
2. Observe para ver si el recipiente más pequeño se mueve. Desea que flote un poco para que haya una capa de hielo resistente en la parte inferior, pero que se mantenga lo suficientemente abajo para hacer un hueco en el que descanse la vela. Agregue o quite pesos para ajustar la posición del recipiente interior. Agregue agua al recipiente más grande para llevar el nivel del agua hasta donde desea que esté la altura de la linterna de hielo.
3. Coloca el recipiente en el exterior o en el congelador para que se congele durante la noche.

◆

4. Cuando esté listo para instalar la linterna de hielo, tráigala adentro y colóquela en el fregadero para que se caliente un poco. Retire las pesas del interior del recipiente más pequeño, luego vierta agua tibia en el recipiente más pequeño para ayudar a aflojarlo. Saque el recipiente interior. Invierta con cuidado el recipiente más grande para deslizar la linterna de hielo hacia afuera.
5. Si planea usar la linterna de hielo en el exterior, colóquela allí y coloque una vela de té en el medio. Si lo está usando adentro, colóquelo en el recipiente plateado, colóquelo donde lo desee y coloque la vela adentro. ¡Disfruta del efecto mágico del fuego bailando dentro del hielo! La duración de la linterna de hielo dependerá de la temperatura de su habitación.

Pantalla de otoño

No hay nada como caminar por un parque o un bosque durante el otoño, cuando la luz tiene esa cualidad dorada y se huele las hojas caídas. Esta es una manualidad de forma libre que le permite agregar y organizar cosas como desee.

Que necesitas:

- Hojas de otoño (seleccione tan pocas o tantas como desee; considere el tamaño de su florero)
  2 paños de cocina ligeros
- Papel encerado
- Hierro
- Florero de cristal grande
- Ramitas y ramas pequeñas de arbustos (como cornejo, zarza ardiente, etc.)
- Manzanas pequeñas

- Conos de pino
- Nueces u otras nueces mixtas sin cáscara

Qué hacer:

1. Recoge hojas de otoño. ¡Elija una variedad de colores y formas!
2. Coloca un paño de cocina sobre la superficie sobre la que vas a planchar. Coloque una hoja de papel encerado de tamaño similar encima. Coloque las hojas encima de eso, seguido de otra hoja de papel encerado y el segundo paño de cocina. Precaliente la plancha a fuego medio-bajo (¡sin vapor!) Y planche la pila con cuidado para ayudar a conservarlos. Deje que la pila se enfríe, luego retire suavemente el papel de las hojas.
3. Reúna sus suministros. Comience a colocar las decoraciones en la parte inferior del jarrón. Coloque algunas de las hojas a lo largo del borde exterior del jarrón mientras apila.
4. A medida que avanza, comience a insertar las ramas de los arbustos en la cosecha de otoño apilada. Coloque manzanas y piñas a su alrededor para mantenerlas erguidas y en su lugar. Agrega las nueces donde más te guste.
5. Coloque el arreglo cerca de su lugar de trabajo espiritual o un rincón acogedor, o utilícelo como pieza central de una mesa o habitación.

Actividades para fomentar su creatividad

¿Sientes que no eres una persona creativa? ¿Tiene problemas para dejarse llevar y simplemente jugar? ¿Necesitas inspiración? Aquí hay algunas actividades que le ayudarán a explorar diferentes técnicas que puede utilizar en un contexto espiritual.

Bolas focales del tablero de visión

Haga una bola focal para representar algo en su tablero de visión, como una meta o un concepto en el que realmente quiera enfocarse por un tiempo. ¿Está ahorrando para unas vacaciones en París? Recoge una pequeña Torre Eiffel, haz una barra de pan con plastilina, encuentra una pequeña botella de vino o un dije de vidrio y agrega cintas rojas, blancas y azules. ¿Se concentra en expandir su relajación creativa? Llene una chuchería con lápices en miniatura, pinceles y un libro pequeño. Busca ideas en el área de miniaturas de tu tienda de manualidades o haz tus propios objetos en miniatura con arcilla. Si lo que quieres usar es demasiado grande para caber en una chuchería, compra un frasco de vidrio pequeño y úsalo.

Cuelga la chuchería o coloca el frasco donde lo veas a menudo. Cuando lo vea, traerá su objetivo a su mente consciente y reforzará su compromiso con ese objetivo.

Que necesitas:

- Bola hueca de plástico para manualidades (del tipo que se abre en dos mitades; el tamaño que elijas) o un frasco pequeño de vidrio transparente
- Baratijas, imágenes u otras representaciones de su objetivo
- Goma adhesiva o plastilina

Qué hacer:

1. Abre la bola de plástico. En la mitad inferior, use sus baratijas y otros artículos para construir su pequeño diorama o exhibición, usando el chicle adhesivo o plastilina para fijar las cosas en su lugar.
2. Encaje suavemente la mitad superior sobre la bola. Cuelga o coloca la pelota donde puedas verla y recuerda tu objetivo.

Costura

Tejer es un oficio mágico. Literalmente teje cosas dispares para crear una pieza sólida de tela útil. Es muy meditativo. Para esta manualidad, puede usar los colores de hilo que desee. Por primera vez, intente usar hilo de peso peinado para la urdimbre (las líneas verticales del hilo); compruebe el peso de la banda o etiqueta del hilo. Worsted es un hilo de peso medio y la banda puede tener un símbolo en forma de bola de hilo con el número 4 en él. Puede usar hilo más fino o más grueso para la trama (el hilo horizontal de ida y vuelta) si lo desea, pero el estambre también es excelente para eso. Cuando llegue a la etapa de tejido real, puede usar un color o varios diferentes y cambiar los colores donde lo desee.

Esta manualidad parece larga y complicada en papel, pero solo necesita muchas palabras para describir qué hacer. Lea todo antes de comenzar para saber qué esperar. Básicamente, estás creando un telar de marcos y estarás tejiendo un tapiz en él.

Hecho como está escrito, esta artesanía creará una pieza tejida de aproximadamente 4 "x 6". Si desea algo más grande, amplíe el trozo de cartón en consecuencia y use más palos de manualidades para elevar la urdimbre a lo largo del telar.

Que necesitas:

◆ Pedazo de cartón de aproximadamente 6 "× 8"
◆ Lápiz
◆ Regla
◆ Tijeras o cuchillo artesanal ◆ 2 palos artesanales estándar
◆ Pegamento
◆ Cinta adhesiva

- ◆ Hilo (DK a peso de estambre, en colores de su elección)
- ◆ Aguja de tejido / tapiz de plástico o metal
- ◆ Tenedor o peine de dientes anchos
- ◆ 2 ramitas (o 2 palitos de manualidades más)

Para configurar el telar:

1. Coloque su pedazo de cartón frente a usted, el lado corto en la parte inferior para que tenga un rectángulo vertical.
2. Con su lápiz y regla, dibuje una línea a través del cartón a 1/2 "del borde superior.
3. Mida 1/2 "a lo largo de la línea desde el borde izquierdo. Haga una marca.

   Mida 1/2 "desde el borde derecho y haga una marca allí también.

   Estos serán los bordes exteriores de su pieza tejida.
4. Entre estas dos marcas, haga 10 marcas de control espaciadas uniformemente desde la línea hasta el borde del cartón. (Serán aproximadamente

   $^{3}/8$ "de distancia. No se preocupe por las medidas exactas).
5. Repite los pasos 2, 3 y 4 a lo largo de la parte inferior del cartón.
6. Con las tijeras o el cuchillo de manualidades, haga rebanadas en los bordes del cartón a lo largo de las marcas de control, deteniéndose en la línea horizontal del lápiz. Haga esto en la parte superior e inferior del cartón.
7. Coloque un palito en la parte superior del cartón a lo largo de la línea del lápiz de modo que el borde superior del palito quede en la parte inferior de las incisiones y péguelo en su lugar. Repite a lo largo de la parte inferior con el otro palito. (Estos palos levantarán la urdimbre para que tengas espacio para deslizar la aguja por debajo del hilo mientras tejes. También refuerza las incisiones para que no se rompan).

8. Mientras se seca el pegamento, mida un trozo de hilo de aproximadamente 7 'de largo para su urdimbre. Use un trozo de cinta adhesiva para asegurar un extremo al reverso del telar en la parte superior del cartón. Levántelo por encima y presiónelo hacia abajo hasta que se enganche en la primera incisión a lo largo del borde superior. Pásalo hacia abajo y presiona el hilo en la primera incisión a lo largo del borde inferior.
9. Enróllalo detrás del telar y lleva el hilo hacia adelante a través de la segunda incisión a lo largo del borde inferior. Pasa el hilo hacia arriba y sobre el borde superior, presionándolo en la segunda incisión a lo largo del borde superior.
10. Enrolle el hilo detrás del telar y póngalo sobre el borde superior nuevamente, presionando el hilo en la tercera incisión. Continuar deformando de esta manera

a lo largo del telar. Cuando haya llegado a la última incisión, asegure el extremo detrás del telar con otro trozo de cinta adhesiva.

Tejer:

1. Comience con un trozo de hilo de aproximadamente 24 "de largo en el primer color que desee. (Si desea usar todo un color, aún tendrá que tejer con longitudes de hilo más pequeñas. No use un trozo de más de 36" .) Enhebre la aguja de plástico. No te molestes en hacer un nudo.
2. Puedes empezar por cualquier lado. Deslice la aguja debajo del primer hilo, sobre el segundo, debajo del tercero, y así sucesivamente hasta el final de la fila. Deje alrededor de 4 "del final del hilo sobresaliendo del principio de la fila.
3. Para la segunda fila, pase la aguja alrededor del hilo de urdimbre más externo, luego pase por encima y por debajo de los hilos de urdimbre hasta el otro lado. Asegúrate de repasar los hilos debajo de los que pasaste en la primera fila y viceversa. No aprietes demasiado el hilo al final de la fila, de lo contrario terminarás

tirando de los hilos de la urdimbre más externos hacia el centro. (Estos hilos más externos se llaman orillos).

4. Repite estas dos filas. Después de cada cuatro o cinco filas, tome el tenedor o el peine de dientes anchos y empuje suavemente los hilos de la trama hacia la base del telar. No los apriete demasiado; simplemente aplíquelos para que las filas apenas se toquen entre sí.
5. Puede cambiar de color en cualquier momento que desee deslizando la aguja del hilo actual al principio o al final de una fila, dejando las últimas pulgadas a un lado y comenzando una nueva longitud de hilo en el color de su elección. Si desea seguir usando el mismo color, asegúrese de dejar esas pocas pulgadas de la longitud original de hilo a un lado y comience una nueva longitud, dejando algunas pulgadas de la nueva pieza de hilo sobresaliendo hacia un lado como bien. (Te ocuparás de que estos extremos sobresalgan más tarde).
6. Continúe hasta que haya tejido todo el hilo de urdimbre hasta la parte superior del telar.

Refinamiento:

1. Empiece a tejer los cabos sueltos. Enhebre la aguja con uno de los extremos e introdúzcalo con cuidado en el hilo tejido a su alrededor. Primero, asegúrate de enrollar el extremo alrededor de un hilo de urdimbre para que no destejes accidentalmente el hilo. Puede recortar el extremo suelto después de haberlo tejido de nuevo en la tela durante una pulgada o dos. Haga esto para cada cabo suelto.
2. Tome una de las ramitas o palitos de artesanía y comience a levantar los lazos de la parte superior de la pieza tejida, uno a la vez, y deslícelos sobre el palito. Si los bucles están demasiado sueltos o el palo demasiado delgado, agregue otro palo a lo largo del primero y ate los extremos con hilo de su proyecto. (También

puede pegarlos juntos después de haber tejido el segundo palo; evite que se le pegue el pegamento).

3. Repita a lo largo de la parte inferior con la otra ramita o palito.
4. Para colgar, corte un trozo de hilo de aproximadamente 10 "de largo y átelo a cada extremo del palo superior.

Consejos:

- Puede coser o atar abalorios, pompones u otros artículos a la tela, ya sea sobre la marcha o después de completar el tejido.
- Si esta artesanía le interesa, hay telares con armazón de madera, como el de cartón que hizo para este proyecto, que están disponibles comercialmente.

Artesanía con cuenco de ofrenda de arcilla

Esta artesanía hace un cuenco de ofrenda pequeño, de aproximadamente 3 "de diámetro. Un cuenco de ofrenda se usa para contener ofrendas a una entidad o abstracto. Las ofrendas pueden ser tan simples como una flor o un poco de agua o lo que usted crea que será placentero.

Trabajar con arcilla puede ser inmensamente gratificante. Es una forma de conectarse con el elemento tierra, y la sensación fresca y húmeda puede ser relajante, mientras que la presión y la fuerza necesarias para darle forma pueden ser satisfactorias. La arcilla que elijas depende de ti. Su tienda local de artículos de arte puede ofrecer una variedad de arcilla: arcilla que se puede secar al aire o arcilla que se puede hornear en el horno. Siga las instrucciones en el empaque de la arcilla que elija para trabajar y terminar la arcilla.

Que necesitas:

◆ Guantes de plástico (opcional)
◆ Arcilla (se recomienda arcilla seca al aire) ◆ Periódico

Qué hacer:

1. Póngase los guantes, si los usa. Cubre tu superficie de trabajo con papel de periódico.
2. Pellizque una protuberancia de arcilla de aproximadamente 4 "de diámetro y forme una bola.
3. Empuje su pulgar hacia abajo en el medio. No lo presione hasta el otro lado.
4. Empiece a pellizcar los bordes para hacer los lados del tazón. Tire suavemente de los lados en la parte superior para hacer una suave pendiente hacia afuera.
5. Dale forma o alisa el fondo del plato también.
6. Si lo desea, dibuje diseños en el interior o el exterior del plato (consulte los siguientes consejos).
7. Deje que el plato se seque al aire.

Consejos:

◆ Pintar la arcilla antes de que se seque puede crear un efecto crepitante; sin embargo, dependiendo de la combinación de pintura y arcilla, también puede desprenderse. El tipo de pintura que uses dependerá del tipo de arcilla que hayas elegido para trabajar. Investiga qué pinturas son las más adecuadas. Experimente con un poco de arcilla de desecho primero.

◆ Puede pellizcar o dar forma al borde superior del tazón con cuidado para darle una forma acanalada o no redonda.

◆ Para este oficio básico, no necesita ninguna herramienta específica. Sin embargo, si desea hacer diseños en el cuenco, puede usar palillos de dientes, un destornillador pequeño, un bolígrafo seco y / o similares. Si reutiliza algo de la casa que necesitará usar

nuevamente, asegúrese de lavarlo bien para evitar que la arcilla se seque en las ranuras pequeñas.



Capítulo 5

Autocuidado del hogar

Tu hogar es tu retiro espiritual. Empieza por él todas las mañanas y regresa a él por la noche, y la energía del espacio debe reflejar la protección, la crianza y el apoyo que necesita. Mantener la energía de su hogar en la mejor alineación posible lo beneficia a usted y a cualquier persona que use el espacio. Eso significa limpiarlo o purificarlo regularmente, protegerlo con barreras de energía para defenderlo de energías no deseadas y trabajar para mantenerlo en forma física también.

Crea comodidad

Rodearse de cosas que le brinden comodidad le ayuda a liberar la tensión. La idea de un entorno que lo apoya y lo nutre es uno que la magia alienta. Crear un entorno mágico con energía que apoye sus objetivos es una práctica muy común para una bruja. También es un enfoque excelente para el cuidado personal. Programar la energía de su entorno para nutrir su espíritu agrega una capa adicional a la decoración de su espacio con cosas que le brindan alegría.

En primer lugar, examine su espacio. ¿Qué te gusta? ¿Qué te frustra? ¿Hay algo en él que asocie con malos recuerdos? ¿Hay algún elemento que te haga sentir raro o francamente mal? Toma nota de ellos. Quítelos si puede.

Piense en la visión de su (s) habitación (es). ¿Qué le gustaría ver más de eso que ya está ahí? ¿Qué le gustaría incluir que no esté

ahí? ¿Hay algo que le gustaría colocar deliberadamente en él para traer energía específica?

Una habitación ocupada puede hacerte feliz. Si es así, examine por qué. ¿Es porque distrae? ¿Te ayuda a evitar pensar en las cosas? Eso puede ser evitación, que no es saludable a largo plazo. Puede proporcionar una especie de vacaciones y un descanso de la rutina diaria, pero evitarlo no es un mecanismo de supervivencia sostenible.

Piense en lo que puede agregar que le traiga paz. ¿Es más un color específico, una textura? ¿Qué podrías llevarme para mejorar cómo te sientes en la habitación?

Espacio desordenado, energía desordenada

Algo en lo que debes pensar es en el desorden. Puede ser abrumador ordenarlo, pero el desorden que se deja en un espacio que se supone que es tranquilizador va en contra del propósito. Incluso si no lo nota conscientemente, el desorden es un estrés que lo impacta. Incluso puede comenzar a aceptarlo como parte del espacio si está allí demasiado tiempo, que no es lo que desea en absoluto.

Reducir la cantidad de cosas. Eso puede ser difícil si eres una rata de manada o si te encanta coleccionar. Si ese es el caso, piense en organizarse de tal manera que cree armonía en lugar de desorden visual. Pero empacar mucho en un espacio pequeño es una receta para la tensión. Reduzca lo que pueda. Un derroche de color también puede ser estresante visualmente.

Mantenimiento diario

Al final de cada día, recorra cada habitación y haga un orden rápido. Anime a otros miembros de su familia a hacer lo mismo. El

mantenimiento ligero y continuo es mucho más fácil de hacer que invertir mucho tiempo en la renovación de una habitación. (Recuerde, el cuidado personal se trata de hacer las cosas más fáciles y menos estresantes para usted).

Equilibrio elemental

Los cuatro elementos clásicos son tierra, aire, fuego y agua. Cada uno tiene un tipo específico de energía. Muchas personas a menudo tienen afinidad por uno o más elementos y encuentran la energía asociada relajante. Básicamente, las energías elementales son:

- Tierra: estabilidad, firme, arraigada, prosperidad
- Aire: luz, adaptabilidad, pensamiento claro
- Fuego: apasionado, actividad, cambio
- Agua: depurativa, fluida, transformadora, curativa

Un buen ejercicio es pasar tiempo en una habitación y abrirse a su energía. ¿Cómo se siente? ¿Tiende fuertemente hacia un elemento?

Trabajar con energía elemental en un hogar puede implicar buscar corregir un desequilibrio de energía (controlar la sobrepresencia de un elemento introduciendo otra energía elemental) o fomentar la presencia de un elemento para potenciar la sensación deseada en una habitación. Por ejemplo, un dormitorio debe ser relajante y tranquilo para fomentar un descanso adecuado. Un exceso de energía de aire o fuego no sería propicio para eso.

Si tiene un exceso de energía relacionada con un elemento, intente equilibrarlo con la energía de otro elemento con energía más propicia para cancelarlo. Por ejemplo, si tiene demasiada energía de aire en su dormitorio, no agregue energía de fuego; en su lugar, busque la energía de la tierra. También puede usar la energía del agua, pero piense en el objetivo final de su habitación y vaya con la energía que le parezca más apropiada.

¿Cómo se introduce la energía elemental?

- El color es una forma fácil de hacerlo. Piense en su respuesta emocional a los colores y elija uno o dos que refuercen el tipo de energía que está buscando. Otra forma de elegir el color es observar las asociaciones tradicionales de energía para los colores (el rojo se asocia con la pasión y la actividad, el azul se asocia con la paz y la protección, el verde se asocia con la salud y la abundancia, etc.) y se extraen uno o dos que resuena con la energía que está buscando. Pruebe primero la respuesta emocional; su respuesta al color es más válida para sus propósitos que las listas generales.
- Las plantas aportan energía a la tierra. También tienen la ventaja añadida de limpiar el aire y proporcionar energía positiva en general. Sin embargo, manténgase al tanto de cuidarlos; las plantas muertas tienen el efecto contrario.
- Los cristales y las piedras llevan su propia energía nativa, además de ser excelentes vehículos para la energía que usted programa en ellos. Están asociados con la energía de la tierra en general, pero cada piedra tiene su propia energía a la que puedes recurrir para ayudar a equilibrar la energía de una habitación. Si la habitación se siente menos positiva o solidaria de lo que desea, intente colocar cuarzo rosa en ella para transformar la energía negativa en energía positiva.

Utilice un trozo de amatista para crear una sensación de paz, etc.

Limpiadora y Purificante

El mantenimiento de la energía de su hogar debe ser una prioridad. Afortunadamente, es fácil de hacer. Como se mencionó, los cristales y las plantas de interior se pueden usar para purificar pasiva y constantemente su espacio a un nivel bajo, pero deberá realizar una limpieza más grande y activa de la energía negativa de forma regular para mantener su espacio en el mejor nivel. forma posible para apoyar su autocuidado.

Aquí hay algunas formas de limpiar la energía de su hogar:

- Barra con una escoba, visualizando la energía negativa que se rompe y se barre.
-
- Queme una mancha de salvia, un pequeño manojo de salvia seca atada. La salvia es excelente para desterrar la energía negativa.
- Use una bruma purificante o un polvo limpiador como los siguientes.

Niebla Purificante

Use este simple spray para ayudar a purificar áreas de su hogar.

Que necesitas:

◆ 1 taza de agua destilada
◆ Botella de spray
◆ 1/4 cucharadita de sal
◆ 10 gotas de aceite esencial de sándalo
◆ 8 gotas de aceite esencial de incienso
◆ 6 gotas de aceite esencial de lavanda ◆ 4 gotas de mezcla de aceite esencial de rosa

Qué hacer:

1. Vierta el agua en la botella de spray. Agregue la sal y revuelva para disolver y combinar.
2. Agregue los aceites esenciales y agite suavemente para combinar.
3. Para usar, coloque la botella de spray en una niebla y rocíe la habitación que desea purificar o en la que desea eliminar la energía negativa.

Polvo limpiador

Los polvos se esparcen por un área para esparcir sus energías mágicas y hacer su trabajo. Posteriormente, se barren o aspiran. En esta mezcla, la sal es el levantador pesado en términos de purificación, respaldada por las cualidades limpiadoras y también protectoras y benéficas del romero y la salvia, y la energía positiva de la rosa. Técnicamente no es un polvo, porque la sal no se muele hasta convertirse en polvo, pero nadie te impedirá llamarlo así. (Para obtener un verdadero polvo, use almidón de maíz en lugar de sal. Perderá las propiedades purificadoras de la sal, aunque el resto de los ingredientes aún tienen esa energía).

Que necesitas:

◆ 3 cucharadas de sal fina

◆ tazón pequeño

◆ 1 cucharadita de salvia seca

◆ 1 cucharadita de pétalos de rosa secos ◆ 1 cucharadita de romero seco

Qué hacer:

1. Coloca la sal en el bol.
2. Desmenuza las hierbas secas en la sal, haciendo que las partículas de hierbas sean lo más pequeñas posible. (Si tiene un mortero, úselo para moler primero las hierbas secas).
3. Use sus dedos para mezclar las hierbas y la sal. Haga una pausa con los dedos en la mezcla y diga: "Polvo, te encargo que limpies y purifiques la energía del lugar en el que te rocían. Que así sea ".
4. Toma pellizcos de la mezcla y espolvoréala alrededor del área que deseas limpiar. Déjelo reposar allí durante aproximadamente una hora o toda la noche. Bárrelo con una escoba y un recogedor al día siguiente o aspírelo. Deseche el polvo o el contenido de la aspiradora en un recipiente exterior.

Consejo:

◆ Este es un gran método para adaptarse a cualquier propósito mágico que desee. Usando sal o maicena como base, puede incluir cualquier hierba que resuene con la energía de su objetivo.

Música

Una de las formas en que puede afectar la energía de su hogar y también afectar su cuidado personal es tocando música. El capítulo 4 analizó cómo la reproducción de música puede afectar los aspectos emocionales y creativos del cuidado personal. La música también se puede utilizar para afectar la energía de un espacio.

Las ondas sonoras son energía que se mueve. Aprovechar esa energía para tener un efecto sobre la energía de un espacio es fácil de hacer.

Si está buscando romper la energía negativa o estancada en un espacio, puede usar tambores, maracas o aplaudir con fuerza. Muévase por el espacio en el que está trabajando, recordando llegar a las esquinas y espacios donde la energía no circula bien.

Si desea establecer una energía ligeramente fuera de sincronización o una energía tranquila que sea un poco demasiado ansiosa, considere usar un cuenco tibetano, un cuenco de metal que crea una nota sostenida cuando se pasa un mazo alrededor del borde. Pasar un dedo por el borde húmedo de una copa de vino puede ser un sustituto en caso de apuro, pero nada supera las capas ricas y complejas de un cuenco cantor real. Las campanas también son instrumentos habituales para potenciar o calmar la energía de un espacio. Use una sola campana y hágala sonar por toda la habitación, dejando tiempo entre los timbres para que fluyan las vibraciones.

Las campanas de viento también funcionan para romper la negatividad o para crear energía positiva, según el tamaño y la afinación de las mismas. Los más profundos tienden a ser buenos para apartar o romper la negatividad, pero los más ligeros y agudos parecen funcionar bien por dentro para calmar la energía o elevar la energía que ya es agradable.

El canto también puede funcionar para transformar la energía negativa en energía positiva. Un canto que se usa comúnmente es el mantra om, pero siéntase libre de buscar otros cantos en Internet para aprenderlos. Si los canta usted mismo, tiene la ventaja adicional de afectar positivamente su vibración personal. Si prefiere reproducir una grabación, está bien, pero el efecto será ligeramente diferente.

Protegiendo la energía de su hogar

Una vez que esté purificando su hogar con regularidad, ¿no tiene sentido proteger su energía para no tener que hacer tantas tareas domésticas espirituales? Mantenga la energía negativa fuera tanto como sea posible, y su hogar se sentirá mucho más seguro, lo que le permitirá relajarse más.

Hay varias formas sencillas de defender la energía de su hogar:

- Plante arbustos o plantas asociadas con la protección a su alrededor, como enebro, peonías, hiedra y albahaca.
- Cuelga una trenza de cebollas o ajos en la casa para absorber la energía negativa. (¡No las comas! Haz abono después de un año y compra una nueva trenza).
- Dibuje un símbolo protector debajo de su alfombra de bienvenida con un marcador Sharpie.
- Dibuje símbolos protectores en sus ventanas con agua salada. Haga lo mismo sobre sus puertas y alrededor de las cerraduras de sus puertas.
- Coloque piedras con cualidades protectoras alrededor de la casa, como obsidiana, ónix y amatista.

Mejora la vela del pilar de energía del hogar

Una de las acciones de autocuidado más fáciles es encender una vela. Hay algo relajante en iniciar la luz; La llama es un ser vivo y la luz que arroja es cálida. Este hechizo le muestra cómo preparar una vela de pilar regular dedicada al cuidado personal, utilizando una técnica llamada carga. Utiliza hierbas y aceites en polvo, así como palabras talladas. Estas técnicas también se pueden aplicar a otros tipos de velas; siéntete libre de experimentar. Utilice esta vela para mejorar la energía reconstituyente y de apoyo de su hogar. Esta técnica se puede utilizar para otros fines mágicos; simplemente adapte las hierbas, los aceites y la piedra a su objetivo.

Que necesitas:

◆ Vela del pilar
◆ Picahielos, brocheta de metal (de un solo punto) o clavo largo
◆ Fósforos o encendedor
◆ Vela de té
◆ Una pizca de lavanda seca
◆ Una pizca de manzanilla seca
◆ Pellizca los pétalos de rosa secos
◆ Mortero y majadero
◆ Aceite esencial de sándalo
◆ Pequeña viruta de cuarzo
rosa ◆ Portavelas o base

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Dale la vuelta a la vela del pilar.
3. Enciende la vela y sujeta el extremo puntiagudo del picahielos, la brocheta o el clavo en la llama para calentar el metal. Cuando el

metal esté caliente, empújelo suavemente hacia el fondo de la vela paralelo a la mecha para hacer un agujero profundo. (No lo inserte a lo largo de la mecha; deje cera entre la mecha y el orificio que está haciendo). Si lo desea, puede recalentar el metal e insertarlo en la vela nuevamente para agrandar el orificio y facilitar la carga del vela.

4. Coloca las hierbas secas en el mortero. Use el mortero para molerlos hasta convertirlos en polvo, lo más finamente posible. Agregue una gota de aceite de sándalo y use el mortero para mezclarlo con las hierbas.
5. Recoja con cuidado unas pizcas de la mezcla de hierbas e introdúzcalas suavemente en el agujero. Las pinzas pueden ayudar, o tal vez prefiera agrandar un poco más el agujero. Cuando haya llenado el agujero, presione el chip de cuarzo rosa en el agujero. Para sellarlo, gotee un poco de cera líquida de la vela de té original sobre el trozo de piedra, o sostenga un fósforo o un encendedor cerca (sin tocar) la cera alrededor del agujero.
6. Para usar, asegúrese de que la vela de pilar esté en un candelabro o en una base de algún tipo.

Altares y Santuarios

Los altares y santuarios pueden ser herramientas útiles en el cuidado personal espiritual. Sirven para proporcionar un lugar en el hogar donde puedes ponerte en contacto con lo Divino o nutrir tu estado espiritual. Sin embargo, tiende a haber confusión entre ellos. ¿Cuál es la diferencia entre los dos?

- Un altar es un espacio de trabajo o un centro de adoración.
- Un santuario es una pequeña colección de objetos ensamblados para honrar o mejorar un enfoque.

Los altares se utilizan a menudo para la adoración activa de una deidad. Mientras que un santuario rinde homenaje a algo o alguien, un altar es una interfaz activa —¡o interactiva! - para el culto religioso o la oración.

Creando un Santuario de Gratitud

Este santuario proporciona un lugar semipermanente para expresar gratitud por las cosas buenas de su vida. También sirve para recordarle que debe estar agradecido, recordándole todas las bendiciones que disfruta. Esta puede ser una estrategia clave para combatir la tendencia diaria a verse afectado por las cosas que salen mal. Ver tu Santuario de la Gratitud debería animarte.

Los suministros enumerados son sugerencias. Si otras cosas te llaman (conchas, fotos, figuras de animales, animales de origami) por supuesto, úsalas para construir tu Santuario de la Gratitud.

Que necesitas:

- Paño pequeño o bandeja
- Tarjeta con afirmación o cita inspiradora
- Piedra de cuarzo rosa
- Piedra de cuarzo transparente
- Fósforos o encendedor
- Vela votiva (color de su elección) y portavelas

Qué hacer:

1. Elija un espacio al que se pueda acceder y ver fácilmente, pero que no esté justo en medio de la actividad para que no se rompa

mientras alguien busca sus llaves. Busque una superficie plana y protegida.

2. Coloque un paño pequeño o una bandeja.
3. Coloca tus objetos de forma agradable sobre él. Coloque la vela en el candelabro en un lugar seguro.
4. Para usar, centrar y conectar a tierra, encienda la vela y diga algo como,

   Gran universo,
   Gracias por mis muchas bendiciones.
   Te agradezco la comida que como,
   El techo sobre mi cabeza
   Las comodidades que disfruto
   La familia que me apoya, los
   amigos que me aman y la
   salud que disfruto.
   Que siempre esté agradecido por estas bendiciones y todas las demás.

5. También puede escribir cosas por las que está agradecido en tiras de papel y dejarlas en el santuario de la gratitud.
6. De vez en cuando, ponga un vaso pequeño de agua, vino u otra bebida en el santuario como otra forma de mostrar agradecimiento.

Consejos:

◆ También se puede usar un pequeño estante de pared para un santuario de gratitud.

◆ Agregue unas gotas de aceite esencial a la vela quemándola hasta que quede un pequeño charco de cera líquida, apague la vela, agregue las gotas a la cera líquida y vuelva a encender la vela.

Creando un Santuario Shadowbox

Este santuario está construido en una pequeña caja de madera que se puede abrir y cerrar. Idealmente, puede abrirlo y colocarlo sobre su extremo pequeño. Dependiendo del tamaño, es posible viajar con él. Si la caja es lo suficientemente profunda, es posible que incluso puedas colocar figuras en la base dentro de la caja.

Que necesitas:

- ◆ Artículos pequeños como bisutería, flores secas, flores de seda, pegatinas para álbumes de recortes, lentejuelas, abalorios, conchas, etc.
- ◆ Pequeñas imágenes recortadas de revistas o impresas de Internet
- ◆ Caja de madera con bisagras de una tienda de manualidades (poco profunda, no demasiado profunda)
- ◆ Pinturas acrílicas y pinceles
- ◆ Pegamento con purpurina
- ◆ Pegamento
- ◆ Sellador Mod Podge
- ◆ Cepillo de espuma

Qué hacer:

1. Considere a qué quiere que se dedique este santuario. ¿Felicidad y alegría? ¿Paz y harmonia? Recoge pequeños objetos que representen tu tema con los que decorar la caja del santuario.
2. Coloque la caja de madera frente a usted de modo que las bisagras queden a la izquierda. Destrabe y ábralo como un libro. Luego, inclínelo hacia usted para que quede de pie en el extremo más pequeño, con la tapa todavía abierta hacia la izquierda como la tapa de un libro.
3. Planifica cómo pintarás la caja. Píntalo y déjalo secar. (¡Recuerda que también puedes pintar el exterior de la caja!)

4. Mientras se seca la pintura, tómate un tiempo para colocar tus artículos en una disposición agradable que sea significativa para ti. Recuerde que puede llenar todas las paredes de la caja, no solo la pared inferior / trasera del santuario de la caja y la tapa interior.
5. Transfiera el arreglo a la caja pieza por pieza, pegándolos. Decore con pegamento brillante, si lo desea. Cuando esté seco, aplique Mod Podge con el cepillo de espuma para sellarlo todo.

Creando un altar para ti mismo

Puede sentirse incómodo con la idea de adorarse a sí mismo o sentir que no vale la pena adorarlo. ¡Eso debería cambiar! Todos tienen una chispa de lo Divino dentro de ellos. Vale la pena honrarlo. También vale la pena honrarlo como un recipiente de lo Divino.

Colecciona cosas que asocias contigo mismo. Fotos que amas, joyas, baratijas; las cosas que quizás ya no uses pero que aún te encantan entran en esta categoría. Los artículos de tu infancia también son excelentes para usar, si te recuerdan momentos felices. ¿Libros Favoritos? ¿Colores favoritos? Llévalos a todos para ayudar a armar este espacio de autocuidado para honrarte.

Elija un lugar para instalar su altar. Un pequeño estante de pared en algún lugar es una gran idea, si desea que sea pequeño y simple. Puede colgar cuadros o arte en la pared por encima o alrededor. Decora como quieras: añade conchas, cubre bufandas, añade muñecos de acción… Esto es para ti. Asegúrese de que haya espacio para una vela. Un votivo en un candelabro de vidrio más alto que la vela es una buena idea para proteger las cosas a su alrededor de la llama.

Que necesitas:

- Foto enmarcada de usted mismo (tamaño de su elección)
- Representaciones de sus actividades (trabajo, pasatiempos, etc.)

- Representaciones de eventos de la vida (como ritos de iniciación, medallas, trofeos, etc.)
- 2-3 de tus piedras o cristales favoritos
- Vela (color de su elección) y candelabro
- Fósforos o encendedor

Qué hacer:

1. Reúna los elementos elegidos donde haya elegido instalar su altar. Coloque la vela en el medio y coloque los otros objetos a su alrededor.
2. Al colocarlos, tómese un momento para recordar lo orgulloso o feliz que se sintió en cada etapa o logro de la vida. Aprecia lo duro que trabajas en tu trabajo. Siente gratitud por tus pasatiempos. Mientras construye el altar para usted mismo, desarrolle el sentimiento de orgullo y amor por usted mismo y por la persona que es.
3. Cuando el altar esté completo, céntrelo y póngalo en el suelo. Enciende la vela. Mire lenta y deliberadamente los elementos que ha recopilado y exhibido.
4. Decir:

   Me honro a mí mismo.
   Honro mi fuerza.
   Honro mi pasado que me ha traído hasta aquí.
   Honro mis habilidades, mis talentos.
   Honro mi determinación.
   Honro mi necesidad de espacio y tiempo para mí.
   Honro mis derechos.
   Honro mi potencial.
5. Cuando haya terminado, puede apagar la vela.
6. Al menos una vez a la semana, regrese al altar y encienda la vela. Deja que tu mirada recorra tu colección que compone el altar y siéntete orgulloso de quién eres. Repita la oración anterior, si lo

desea. Ve al altar cuando te sientas agotado, estés luchando contra la baja autoestima o dudando de tu genialidad.

Consejo:

- Este altar no es de ninguna manera estático. Es un trabajo en progreso. Añádalo tantas veces como desee.

Aromaterapia

Como una forma de controlar el estrés y mejorar el estado de ánimo, la aromaterapia es una herramienta excelente en su arsenal de cuidado personal. Spellcraft a menudo utiliza la aromaterapia como un elemento secundario; el uso principal de aceites y hierbas es para sus energías, por supuesto. Pero es una ventaja agradable cuando tus mezclas también huelen bien.

El olor es uno de los desencadenantes de memoria más fuertes. No es de extrañar; a pesar de su aparente intangibilidad, el olor es ineludible y está profundamente ligado a la emoción. Los receptores de olor (en el nervio olfatorio) se colocan justo al lado de la amígdala y el hipocampo, los centros emocionales del cerebro.

La aromaterapia utiliza plantas, flores o los aceites extraídos para afectar positivamente su estado fisiológico o físico. La esencia de la ciencia es que ciertos compuestos estimulan diferentes áreas del cerebro o la producción de neurotransmisores que afectan el estado de ánimo. Por lo general, es seguro, aunque se debe tener cuidado al trabajar con aceites esenciales para no permitir que toquen sus ojos o el interior de la nariz, y ciertos aceites (como la canela) no deben aplicarse directamente sobre la piel debido al

potencial para la irritación. Por lo general, los aceites esenciales tampoco deben tomarse por vía oral; beberlos puede dañar el hígado o los riñones. Solo hágalo si un profesional médico calificado lo aprueba después de revisar su estado actual de salud, recetas y medicamentos de venta libre. Ingerirlos puede ser especialmente peligroso porque los aceites esenciales no están regulados como lo está la medicina; no hay forma de confirmar si el aceite es lo que dice en la etiqueta, sin aditivos. Consulte una guía confiable para informarse sobre las pautas y el manejo de aceites esenciales específicos, como Aromaterapia de Roberta Wilson: Aceites esenciales para una salud y belleza vibrantes.

Guarde sus aceites esenciales y mezclas de aceites en un lugar oscuro para evitar que los componentes se descompongan o se echen a perder.

Las aplicaciones comunes de los aceites esenciales incluyen diluirlos en agua y calentarlos en un difusor o rociar la solución diluida en el aire, y diluir el aceite esencial en un aceite portador como aceite de almendra dulce, jojoba o semilla de uva y frotarlo sobre la piel. . Un método simple y eficiente es colocar una gota de aceite en una bola de algodón y colocarla en una bolsa con cierre. Llévelo con usted durante el día, abriendo la cremallera de la bolsa para respirar el aroma cuando lo necesite.

Aquí hay algunos aceites esenciales que son particularmente útiles en la práctica del cuidado personal. Los beneficios mágicos y físicos se combinan en uno.

- Clary Sage: el aceite esencial de Clary Sage se utiliza para el optimismo, la felicidad, la relajación, la ansiedad y la confianza.

- Incienso: el aceite esencial de incienso se utiliza para la meditación, la claridad y la purificación. El aroma amaderado es ligeramente picante.
- Jazmín: el aceite esencial de jazmín se usa para la meditación, la claridad y el amor propio. El aroma es floral pero limpio; tiene un tono verde.
- Lavanda: como se detalla en capítulos anteriores, la lavanda es un aceite y una hierba maravillosos para el cuidado personal. Se utiliza para la relajación con efecto sedante, para la calma y el sueño.
- Limón: El aceite esencial de limón se usa para la felicidad, claridad, alegría y purificación.
- Sándalo: un dulce aroma amaderado, el sándalo se usa a menudo en las tradiciones espirituales. El aceite esencial de sándalo se utiliza para la meditación, la relajación sin efecto sedante, la purificación, la calma y la claridad.
- Ylang-Ylang: un aceite floral dulce, el ylang-ylang se utiliza para la relajación y la serenidad.

Mezclas de aromaterapia para el cuidado personal

Hay una variedad de formas de incorporar la aromaterapia en su cuidado personal. La forma más rápida y sencilla es aplicar directamente un punto del aceite mezclado en el interior de la muñeca para que el aroma y los beneficios físicos de los aceites estén inmediatamente disponibles para usted. Hay varias formas de joyería que llevan aroma, como colgantes tipo medallón o pulseras hechas de piedra de lava, una sustancia porosa que absorbe las gotas de aceite colocadas sobre ella y libera lentamente el aroma a lo largo del día.

Los aceites esenciales están muy concentrados, por lo que generalmente se diluyen en un aceite portador como aceite de almendras dulces, aceite de jojoba o aceite de semilla de uva si los va a usar en la piel. La difusión no siempre requiere un aceite portador, por lo que si está mezclando una mezcla para este tipo de difusión (en otras palabras, si no la va a aplicar sobre la piel), puede omitir el aceite portador en cualquier receta que estés siguiendo. ¡Asegúrese de etiquetar su mezcla y observe si incluye un aceite portador!

La difusión es el proceso mediante el cual un aceite se dispersa por un área. Hay varias formas de hacerlo.

- Poner gotas en una bola de algodón y meterla en una pequeña bolsa con cierre hermético le permite llevarla consigo. Abra la bolsa y llévela a la cara, inhalando profundamente. Este es un gran método para llevar una mezcla contigo en un avión o al trabajo.
- Puede agregar gotas de aceite a una pequeña botella de agua destilada. Agítelo, luego rocíelo en sofás, camas, alfombras o simplemente en el aire para agregar fragancia a la habitación.
- La difusión mediante vapor es otro método sencillo. Hierva 1 o 2 tazas de agua, transfiérala a un tazón y agregue gotas de aceite al agua. El calor del agua dispersará el aroma por la zona. (Es posible que esté familiarizado con este método si alguna vez se ha cubierto la cabeza con una toalla y un recipiente con agua hirviendo, con o sin una o dos gotas de aceite de eucalipto, para ayudar a aliviar la congestión; palitos de canela, clavo y naranja hervidos pelar en Navidad hará que la casa huela acogedor).

- Un difusor de velas es un plato pequeño encima de un candelabro. Coloque una cucharada o dos de agua en el plato y agregue gotas de aceite. La vela calienta el agua y los aceites y el aroma se libera en el aire. Un difusor eléctrico hace lo mismo, solo que usa electricidad para calentar el plato.
- Un nebulizador descompone los aceites en partículas más pequeñas y las difunde en el aire. Los nebulizadores también funcionan con una bomba eléctrica.
- Una forma encantadora y relajante de disfrutar de la aromaterapia es en un baño. Puede agregar unas gotas de la mezcla elegida directamente al agua después de haber llenado su baño, o mezclarlas con una mayor cantidad de aceite portador para hacer un aceite de baño. (Consulte el Capítulo 3 para conocer las recetas de aceite de baño).

Aquí hay algunas mezclas mágicas que puede usar en un difusor, joyas de aromaterapia o para untar en cuadrados de tela y meter en varios lugares.

> Algunas de estas mezclas requieren aceites que no se enumeraron anteriormente. Si es así, las propiedades mágicas asociadas se mencionan en la receta.

Aceite suave para dormir

Coloque un punto de esta mezcla en cada sien y la parte inferior de la muñeca antes de acostarse, o aplique un poco en el borde de su cama cerca de su almohada. Rinde aproximadamente 1 onza.

Que necesitas:

- 1 cucharada de aceite portador
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda
- 8 gotas de aceite esencial de sándalo
- 5 gotas de aceite esencial de ylang-ylang
- Botella de vidrio de 1 onza con tapa
- Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Mezcle el aceite portador y las otras gotas de aceite en una botella pequeña, enfocándose en el objetivo de un sueño tranquilo mientras lo hace. Tape el biberón y sosténgalo entre sus manos, diciendo: “Te encargo que traigas un sueño reparador. Que el descanso sea profundo, que despierte renovado. Que así sea ".
3. Etiqueta la botella.

Aceite Happy House

Esta es una excelente mezcla para usar en un difusor. Los aceites esenciales de naranja dulce y bergamota llevan energías asociadas con la felicidad y la salud. Esta mezcla también vibra con energías asociadas con la purificación. Rinde aproximadamente 1 onza.

Que necesitas:

- 1 cucharada de aceite portador
- 8 gotas de aceite esencial de limón
- 8 gotas de aceite esencial de naranja dulce
- 8 gotas de aceite esencial de bergamota
- 8 gotas de aceite esencial de sándalo o incienso

◆ Botella de vidrio de 1 onza con tapa ◆ Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Centro y suelo.
2. Mezcle el aceite portador y otras gotas de aceite en una botella pequeña, enfocándose en el objetivo de una casa feliz mientras lo hace. Tape la botella y sosténgala entre sus manos, diciendo: “Te encargo que traigas vibraciones de alegría a esta casa, para que todos los que viven y visitan sean felices. Que así sea ".
3. Etiqueta la botella.

Mezcla de aceites Mindfulness

Esto le ayuda a concentrarse en el momento inmediato en lugar de quedarse atascado en el pasado o preocuparse por el futuro. Rinde 1 onza.

Que necesitas:

◆ 1 cucharada de aceite portador
◆ 10 gotas de aceite esencial de incienso
◆ 10 gotas de aceite esencial de sándalo
◆ 5 gotas de aceite esencial de jazmín
◆ 5 gotas de aceite esencial de salvia
◆ Botella de vidrio de 1 onza con tapa
◆ Etiqueta y bolígrafo o marcador

Qué hacer:

1. Centro y suelo.

2. Mezcle el aceite portador y otras gotas de aceite en una botella pequeña, enfocándose en el objetivo de la atención plena mientras lo hace. Tape la botella y sosténgala entre sus manos, diciendo: “Te encargo que me ayudes a mantener mi mente en el presente, enfocada en el aquí y ahora. Que así sea ".
3. Etiqueta la botella.

Incienso

El incienso es una mezcla de hierbas y / o resinas que se coloca sobre un trozo de carbón humeante en un incensario u otro plato resistente al calor para liberar aroma y energía. El incienso puede ser una ofrenda, una forma de producir energía que simpatice o apoye un objetivo o propósito específico, o simplemente algo para disfrutar.

Aquí hay algunas notas generales sobre el incienso:

- Asegúrese de tener aproximadamente una parte de resina por una parte de materia verde. Dura más mientras se quema, y la resina tiene una dulzura que equilibra el olor más acre de la materia herbal.
- Puede agregar unas gotas de aceite esencial a su mezcla de incienso, pero no más que unas pocas; No se recomienda saturar la materia vegetal. Mezcle la mezcla después de agregar las gotas de aceite, luego póngala en un recipiente y séllela para mantener el aroma hasta que necesite usar el incienso.
- El incienso suelto se quema en tabletas de carbón que se venden para ese propósito, disponibles en tiendas de abarrotes étnicos, tiendas New Age o tiendas de suministros

eclesiásticos. Sostenga la tableta con un par de pinzas o pinzas pequeñas y sostenga una llama hasta el borde. El carbón se enganchará y una serie de pequeñas chispas rojas lo atravesarán. Después de un rato, la superficie del carbón comenzará a brillar en rojo. Coloque la tableta suavemente sobre un lecho de arena, grava fina o una malla metálica en un recipiente resistente al calor. Cuando la tableta brille, tome una pizca de su mezcla de incienso y espolvoree sobre el carbón. El humo comenzará a subir.

- Menos es más. Demasiado incienso en la tableta puede sofocarla o producir una asombrosa cantidad de humo con la que tendrás que lidiar abriendo las ventanas para ventilar la habitación.
- Tenga siempre cerca un extintor de incendios pequeño, una botella de agua o un recipiente con arena para apagar el carbón si es necesario.

Mezclas de incienso

La mayoría de estos usan incienso o copal como componente de resina. El incienso es una excelente resina para todo uso que posee energías relacionadas con la curación, purificación, bendición, meditación, serenidad, protección, amor y bendición. El copal dorado se asocia con la purificación, la eliminación de bloqueos, la bendición, la alegría, la mejora del estado de ánimo y la lucha contra la depresión.

> Hay diferentes tipos de copal. Utilice el copal amarillo, a veces llamado copal dorado (Protium copal). También se puede utilizar copal blanco (Shorea javanica), pero suele ser más caro.

Para mezclar incienso:

- Use un mortero de piedra para triturar suavemente la resina si no está en pequeños gránulos. No muela demasiado fuerte o la resina comenzará a derretirse y se volverá gomosa. En su lugar, piensa en romper las resinas. Transfiera las resinas a un frasco pequeño u otro recipiente.
- Por separado, muele las hierbas secas o frótelas entre los dedos para desmenuzarlas. Agregue las gotas de aceite esencial a las hierbas secas, revuelva y luego agregue las hierbas al recipiente con las resinas.
- Tape y agite suavemente para combinar.
- Use 1/2 cucharadita de incienso a la vez, no más.

Incienso de la serenidad

- 9-12 gotas de aceite esencial de jazmín
- 1 cucharadita de resina de incienso
- 1 cucharadita de resina de copal
- 2 cucharaditas de polvo de sándalo blanco

Incienso de tierra

- 1 cucharadita de pachulí
- 1 cucharadita de sándalo (rojo)
- 2 cucharaditas de resina de mirra
- 1 gota de extracto de vainilla

Incienso de alegría

- 1 cucharadita de ralladura de limón seca
- 1 cucharadita de ralladura de naranja seca

- 9-12 gotas de aceite esencial de bergamota
- 2 cucharaditas de resina de copal
- 1/2 cucharadita de jengibre molido

Incienso de paz

- 9 gotas de aceite esencial de gardenia o ylang-ylang
- 1 cucharadita de lavanda seca
- 1 cucharadita de pétalos de rosa secos
- 2 cucharaditas de resina de incienso

Incienso curativo

- 1 cucharadita de ámbar
- 1 cucharadita de resina de copal
- 1 cucharadita de ralladura de limón seca
- 1 cucharadita de ralladura de naranja seca



Expresiones de gratitud

Me gustaría agradecer a Rebecca Thomas por ofrecerme la oportunidad de escribir este libro. Es un tema que es muy querido para mí, y aunque mi agenda era una locura, ¡sabía que tenía que escribirlo!

También quiero agradecer a los equipos de Ubisoft, Partworks y Hachette por ser tan comprensivos; Hice malabares con una cantidad ridícula de proyectos mientras escribía este libro. ¡Aprecio tu flexibilidad! Agradezco especialmente a Anouk, quien también es un guerrero por el cuidado personal y la defensa del tiempo y la energía personal mientras gira una increíble cantidad de platos. Eres una inspiración, Anouk, y me alegra conocerte y trabajar contigo.

Sobre el Autor

ARIN MURPHY-HISCOCK es un Wiccan High de tercer grado Sacerdotisa del Clan de la Selva Negra y autora de The Green Witch y Power Spellcraft for Life. Ha estado enseñando talleres de hechicería desde 2002. Vive en Montreal, Canadá, con su esposo y dos hijos.



le gusta leer. Seguirá recibiendo ofertas exclusivas en su bandeja de entrada.

Bibliografía



Brown, Brené. Los dones de la imperfección: abandona quién crees que se supone que eres y acepta quién eres. Centro de la ciudad, MN: Hazelden Publishing, 2010.

Cirillo, Francesco. "La Técnica Pomodoro".https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique. Consultado el 29 de mayo de 2018.

Cunningham, Scott. Enciclopedia de Wicca en la cocina de Cunningham. 3ª ed. St. Paul, MN: Llewellyn, 2003.

Gilbert, Elizabeth. Gran magia: vida creativa más allá del miedo. Londres: Bloomsbury, 2015.

Hauck, Carley. "4 preguntas para fomentar su auténtico yo".Mindful.org. 12 de octubre de 2016.www.mindful.org/4-questionsfoster-authentic-self/. Consultado el 7 de mayo de 2018.

Hoffman, Rachel. "Deshazte de tu hábitat". Tumblr. 2 de mayo de 2018, 7:12 am (Sin encabezado de asunto). http://unfuckyourhabitat.tumblr.com/post/173510795531/depres sion-ansiedad-addadhd-executive-function. Consultado el 2 de mayo de2018.

———. Deshazte de tu hábitat: eres mejor que tu desorden. Nueva York: St. Martin's / Griffin, 2017.

Janssen, Mary Beth. El libro del cuidado personal: remedios para curar la mente, el cuerpo y el alma. Nueva York: Sterling, 2017.

Linn, Denise. Altares: Llevando santuarios sagrados a tu vida cotidiana. Nueva York: Ballantine Wellspring, 1999.
Morrison, Dorothy. Magia cotidiana: hechizos y rituales para la vida moderna. St. Paul, MN: Llewellyn, 1998.
Murphy-Hiscock, Arin. La bruja verde: su guía completa de la magia natural de hierbas, flores, aceites esenciales y más. Avon, MA: Adams Media, 2017.
———. The House Witch: su guía completa para crear un espacio mágico con rituales y hechizos para el hogar y el hogar. Avon, MA: Adams Media, 2018.
———. Magia de poder para toda la vida: el arte de fabricar y lanzar para un cambio positivo. Avon, MA: Adams Media, 2005.
———. Hechizos de protección: elimina la energía negativa, elimina las influencias nocivas y acepta tu poder. Avon, MA: Adams Media, 2018.
———. Wicca solitaria de por vida: una guía completa para dominar el oficio por su cuenta. Avon, MA: Adams Media, 2005.
Norville, Andrea y Patrick Menton. Una indulgencia al día: 365 formas sencillas de mimarse. Avon, MA: Adams Media, 2009.
O'Hara, Gwydion. La magia de la aromaterapia: el uso del aroma para curar el cuerpo, la mente y el espíritu. St. Paul, MN: Llewellyn, 1998.
Wiking, Meik. El pequeño libro de Hygge: la forma danesa de vivir bien. Londres: Penguin, 2016.
Wilson, Roberta. Aromaterapia: Aceites esenciales para una salud y belleza vibrantes. Ed revisado y actualizado. Nueva York: Avery, 2002.

Índice

Una nota sobre el índice: las páginas a las que se hace referencia en este índice se refieren a los números de página en la edición impresa. Hacer clic en un número de página lo llevará a la ubicación del libro electrónico que corresponde al comienzo de esa página en la edición impresa. Para obtener una lista completa de ubicaciones de cualquier palabra o frase, utilice la función de búsqueda de su sistema de lectura.



Adams Media
Una huella de Simon & Schuster, Inc.
57 Littlefield Street
Avon, Massachusetts 02322
www.SimonandSchuster.com

Primera edición de tapa dura de Adams Media, diciembre de 2018

Diseño de interiores por Katrina Machado
Imágenes del interior © Getty Images / kosmozoo
Diseño de portada de Katrina Machado
Imágenes de portada © Getty Images / kosmozoo

Datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso
Murphy-Hiscock, Arin, autor.
El libro del autocuidado de la bruja / Arin Murphy-Hiscock, autora de La bruja verde.
Avon, Massachusetts: Adams Media, 2018.
Incluye referencias bibliográficas e indice.

LCCN 2018031996 | ISBN 9781507209141 (hc) | ISBN 9781507209158 (libro electrónico)
Temas: LCSH: Brujería. | Mujeres - Salud e higiene. | Autocuidado, Salud.
Clasificación: LCC BF1571.5.W66 M87 2018 | DDC 133.4 / 3 - dc23
Registro LC disponible en
https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https3A__lccn.loc.gov_2018031996&d=DwIFAg&c=jGUuvAdBXp_VqQ6t0yah
2g & r = eLFfdQgpHVW0iSAzG8F-
WtSjrFvCD9jGMJBHtzyExXhmHvwB7sjMCnFuKz95Uyqa & m = P6HIN5q
Ap_a4btALkY4IWULwe2ZzDJAuXVwuySuLLqg & s = SsoUAQ3VYl2xHKDF
eDMDTF = SsoUAQ3VYl2xKDFDFDTF =

ISBN 978-1-5072-0914-1
ISBN 978-1-5072-0915-8 (libro electrónico)